ہمدرد صحت
فروری سنہ ۱۹۶۰ء
حکیم محمد سعید

ہمدرد صحت

ایڈیٹر
حکیم محمد سعید

شمارہ ۲	فروری [illegible]	جلد ۲۹

سالانہ قیمت چار روپے ایک شمارہ: چھ آنے

کونسی طب؟

غیر ملکی تسلط کے دور میں غیر ملکی طب کو عروج دینے اور قدیم طب کو نظر انداز کر کے اس کے سوتوں کو خشک کرنے کی جس پالیسی پر عمل ہوتا رہا تھا، توقع تھی کہ بدیسی حکومت کے خاتمے کے قیام کے بعد یہ پالیسی بالکل ختم ہو جائے گی اور قومی تہذیبی ورثہ کے تحفظ و بقا کے ساتھ قومی علوم و فنون کو حکومت کی سرپرستی میں پھلنے پھولنے کے پورے مواقع میسر ہوں گے لیکن پاکستان بننے کے بعد جو کچھ ہوا، طب مشرقی کے ساتھ جس بے اعتنائی کا سلوک روا رکھ کر اس کو ٹھنڈی مار مارنے کی کوشش کی گئی، وہ آپ کے سامنے ہے۔ خیر دس گیارہ سال کے عرصے میں جو بھی ڈرامے کھیلے جاتے رہے اور قومی و ملکی مسائل کو ذاتی اغراض کے تحت جس طرح الجھایا گیا، اس کو تو اب چھوڑیے۔ سیاست کی بساط پر جنگ زرگری کرنے والے شاطر کیفر کردار کو پہنچ چکے ہیں اور کیوں نہ پہنچتے، تاریخ غلط کاروں کو کبھی معاف نہیں کرتی۔ اب موجودہ بہتر دور حکومت میں طب مشرقی کو نظر انداز کرنے سے جو مسائل پیدا ہو رہے ہیں ان پر توجہ کیجیے۔

ہماری وزارت صحت کا طب قدیم کے ساتھ شروع سے جو سلوک رہا ہے وہ سب کو معلوم ہے۔ اس کی نظر میں شاید ایلوپیتھی کے علاوہ کوئی دوسرا نظام طب اپنا وجود ہی نہیں رکھتا۔ یہی وجہ ہے کہ پاکستان کے مسائل صحت کو حل کرنے میں طب مشرقی کی خدمات کو قابل اعتنا نہیں سمجھا گیا اور اب جبکہ حکومت نے طبی اصلاحات کمیشن قائم کیا تو اس کے "ٹرمس آف ریفرنس" میں بھی طب مشرقی کو شامل نہیں کیا گیا۔ ہمارے محترم وزیر صحت کا کہنا ہے کہ حکومت صرف ایک طب کی سرپرستی کر سکتی ہے اور واقعی حکومت صرف ایلوپیتھی کی سرپرستی کر رہی ہے درآنحالیکہ:

(۱) ملک میں ڈاکٹروں کی سخت قلت ہے (۲) ڈاکٹری ادویہ گراں اور کمیاب ہیں (۳) ڈاکٹری ادویہ عوام کی اکثریت کے مزاج کے موافق نہیں آتیں (۴) زرمبادلہ کی قلت ہے (۵) ڈاکٹروں کی شاہانہ فیسیں عوام برداشت نہیں کر سکتے

اور حکومت نے طب یونانی کی سرپرستی سے بالکلیہ ہاتھ اٹھا لیا ہے باوجودیکہ:

(۱) طب یونانی اس ملک کا قدیم ترین طریق علاج ہے (۲) سادہ ہے اور دیسی جڑی بوٹیوں سے سادہ طریق پر علاج امراض میں کام لیتا ہے۔ (۳) عوام کی اکثریت اس سے مانوس ہے اور اسکو یہ طریق علاج موافق ہے۔ (۴) ارزاں ہے اور غریب عوام کا ہمدرد ہے۔ (۵) اپنے بنیادی اصولوں کو باقی رکھتے ہوئے ہر نئے مفید اضافہ اور تجربہ کو اپنانے کی پوری صلاحیت رکھتا ہے اور اسکی تاریخ شاہد ہے کہ اس نے ہر طب کے جاندار اجزا کو اپنے میں سمو لیا ہے۔ (۶) ڈاکٹروں کے مقابلے میں حکیموں کی تعداد کہیں زیادہ ہے۔ (۷) عوام کی اکثریت دیہات میں بستی ہے اور اپنے دکھ درد کا مداوا طب قدیم ہی میں پاتی ہے۔ یہ حقائق ہیں۔ ماضی اور حال کی تاریخ اسکی گواہ ہے۔ ملک کے اخبارات کی اکثریت ان حقائق پر اظہار خیال کر چکی ہے اور کر رہی ہے۔ ملک کا سنجیدہ اور تعلیم یافتہ طبقہ اسکو محسوس کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اطبا نے جن کا مقصد اور مشن انسانیت کی خدمت اور قوم کا بقا ہے، کسی دوسرے نظام طب سے اختلاف نہیں کیا ہے اس کے کہ اس کے کسی نظریہ یا عمل کو انسانی صحت کے لیے مضر خیال کیا ہو۔

قومی صحت کی بحالی کے لیے ہم ہر نظام سے تعاون کرنے پر آمادہ ہیں۔ تحقیق و ریسرچ کے میدان میں ہم بہترین کام کر چکے ہیں۔ ہمارے اسلاف نے علمی و عملی تحقیق کی بنیاد ڈالی ہے اور یورپ کو علم کی روشنی سے منور کیا ہے۔ علم کا حصول اور اچھائی کی پیروی ہمارا شیوہ ہے۔ زمانے کے تقاضوں اور جدید ضرورتوں کا ساتھ دینا ہمارا مسلک ہے۔ سائنس کی ترقی ہمارا عین منشا ہے۔ طب مشرقی بھی ایک سائنس ہے اور سائنس کی تکمیل کبھی نہیں ہوتی۔ ترقی کا ایک طویل سفر سائنس کے سامنے ہوتا ہے۔ ہم بھی اس منزل کے مسافر ہیں اور ہمارے قدم آگے ہی اٹھتے ہیں ہم پیچھے کبھی نہیں ہٹتے جاتے۔ صحت مند قوم کی منزل کی جانب دوڑنے میں ہمارے قدم کبھی نہیں تھکیں گے۔ طب مشرقی اپنی سرپرست آپ ہے اور اس کا ساتھ دے گا وہ تاریخ کا ہیرو مانا جائے گا۔

[illegible] ہمدرد صحت ہمدرد [illegible] ناظم آباد کراچی سے شائع کیا۔

شہر اور دیہات

شاد عارفی

یہاں "ایوانِ دل کش" آسماں سے بات کرتے ہیں
وہاں کچے مکاں "دل بستگی" کو مات کرتے ہیں

یہاں بجلی سے بام و صحن و در پر نور کا عالم
وہاں مہتاب کے پرتو میں برقِ طور کا عالم

یہاں خود ساختہ نہروں میں نظارہ چراغاں کا
وہاں جھیلوں میں تاروں سے تماشا صبحِ خنداں کا

یہاں دش بیش گملے سیڑھیوں پر سائبانوں میں
وہاں ارزانیاں ہر سمت قطرہ کے خزانوں میں

یہاں میزوں پہ گل دانوں میں گلدستوں کی آرائش
وہاں گمنام پودوں کے سروں پر تاجِ زیبائش

یہاں ہیجان پرور، ناچ گانے ماہ پاروں کے
وہاں "تسکینِ قلب و روح" نغمے آب شاروں کے

یہاں حسن جواں کی زردیاں ممنونِ غازہ ہیں
وہاں "امواجِ خونِ گرم کے رخسار" تازہ ہیں

یہاں آنکھوں میں شوخی، مائلِ عشوہ طرازی ہے
وہاں نیچی نظر پر اعتمادِ پاک بازی ہے

یہاں شورِ تمدن سے دماغوں میں پریشانی
وہاں خاموش اقدامِ عمل "ٹھہرا ہوا پانی"

یہاں کھا کر "مرغن مال" "دُنبہ نفسِ امارہ"
وہاں ساری بہیمی طاقتیں، فاقوں سے ناکارہ

یہاں کام و دہن پر لعنتِ جوع البقر طاری
وہاں معدے کے منہ سے "قل ہو اللہ احد" جاری

یہاں سرمایہ داری مفلسوں پر ظلم ڈھاتی ہے
وہاں انسانیت ایثار کو شیوہ بناتی ہے

یہاں شاعر کی عزت "مرگِ حسرت تک" اچھوتی ہے
وہاں فن کار کی عظمت، ادب کے پاؤں چھوتی ہے

طبِ رُوحانی

صحت و شفا

ڈاکٹر میر ولی الدین ایم۔ اے۔ پی۔ ایچ۔ ڈی (لندن) بیرسٹرایٹ لا، پروفیسر فلسفہ جامعہ عثمانیہ حیدرآباد

نحمد اللہ خالق الاشیاء[1]　　نشکر اللہ رازق الاحیاء

روحانی زندگی کا یہ ایک عجیب راز ہے کہ ہر خیر میں زیادتی شکر و سپاس سے ہوا کرتی ہے۔ قرآنِ حکیم نے اس قانونِ کُلّی کو ان مختصر الفاظ میں پیش کیا ہے: لَئِنْ شَکَرْتُمْ لَاَزِیْدَنَّکُمْ۔ یعنی اگر تم شکر کرو تو ہم تمہاری نعمتوں میں قطعاً اضافہ کریں گے!۔ شکر کے عوض ازدیادِ نعمت قطعی و بلا تخلف ہے۔ نعمت کی مثال ایک وحشی جانور سے دی گئی ہے۔ اس کو شکر ہی کی زنجیروں میں باندھ کر رکھا جا سکتا ہے:

بازِ نعمت چو ہست وحشی را　　صید از قیدِ شکر کن او را

اس راز کو جاننے والے حصولِ صحت کے لیے بھی شکر ہی کو ایک کامل اور بے خطا نسخہ کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ وہ یہ جانتے ہیں کہ ہم محض اپنی کوششوں سے شفایاب نہیں ہو سکتے۔ باعثِ حیات ہی ہمیں شفا بخش سکتا ہے، اس سلسلہ میں ہم اپنا ذکر جتنا کم کریں اُتنا ہی ہمارے لیے بہتر ہے اور جس قدر شافیِ مطلق کی حمد و ثنا میں مصروف رہیں اتنا ہی اچھا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ شفایابی کے لیے بھی مقصود خود شفا نہ ہو بلکہ مبداءِ شفا ہی کی یافت ہو:

گر سر برود فدائے پایت　　دست از تو نمی کنم جدا من
جز وصلِ توام حرام بادا　　حاجت کہ نخواہم از خدا من

مبداءِ حیات کے شکر و سپاس اور اسی کی ذات کی طرف توجہ و خیال کے لگائے رکھنے سے ہم اپنے نفس کے تنگ و تاریک زندان سے نکل کر ابدیت کی کُشادہ فضاؤں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ہم اپنے شعور کے اختلال، غلغلہ اور فتنہ فساد سے نکل کر اس نقطۂ وسطی تک پہنچ جاتے ہیں جو سکون و راحت، طمانیت و سکینت، صحت و شفا کا مرکز ہے۔ اسی نقطۂ نور سے شفا کی ضیا پاشی ہوتی ہے اور اسی کی تجلی ہمارے تمام دردوں، بیماریوں اور دُکھوں کا کامل علاج ہے۔ اُس تک پہنچ اسی وقت ممکن ہے، جب ہم اپنے نفس کو فراموش کر جائیں اور عین تجرید کی حالت میں محوِ یار ہو جائیں اور رُومی کے ساتھ چیخ اٹھیں:

دلم از بادۂ جبار شد مست　　تنم از صحبتِ دلدار شد مست
نہ من تنہا ازیں میخانہ مستم　　ازیں مے ہمچو من بسیار شد مست

شفا بخشی مادّی عمل نہیں جو خارج سے ہم پر طاری ہوتا ہے، بلکہ یہ شعور میں ایک انقلاب کا نام ہے۔ ہمیں شعور کے اس انقلاب ہی کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ جاننا ہے کہ حمد و شکر کے ذریعہ ہم توجہ کو اپنی ذات اور اس کے دردوں اور دُکھوں کی طرف سے پھیر کر کچھ وقت اس ذات کی طرف اپنے تمام مدارک و قویٰ کے ساتھ متوجہ ہو سکتے ہیں، جو ہمہ وجوہ کامل ہے اور اس کمال کے تصور میں گم ہو کر ہم اپنے تمام نقائص، معائب، امراض، افکار و آلام سے نجات پا سکتے ہیں اور اپنی زندگی کو اس باغ کی طرح سرسبز و شاداب، معطر و رنگین بنا سکتے ہیں، جو ایک پُرشور عظیم شہر کے درمیان واقع ہے اور خود اس شہر کے شور و فساد، اضطراب و اختلال سے محفوظ ہے:

گر در رہِ تن روی مہیا نارست　　ور در رہِ دل روی بہشت دارست
ور در رہِ جاں روی اے جاں بدہی　　قصہ چہ کنم حاصلت دیدارست

[1] ہم اس اللہ کی حمد کرتے ہیں، جو اشیاء کا پیدا کرنے والا ہے۔ اس اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں، جو زندوں کو رزق عطا کرتا ہے۔

تاریخ طب و اطبا

ممالک اسلامیہ میں طبی امداد کے وسائل

کوثر چاند پوری

عرب میں شفاخانوں، طبی اداروں اور باقاعدہ طبی امداد کے وسائل کا آغاز ۸۸ھ میں ہو چکا تھا یہ زمانہ ولید بن عبد الملک کی حکومت کا تھا۔ تہذیب و تمدن کی ترقی کے ساتھ طبی امداد کے وسائل باقاعدہ ہوتے گئے۔ شہروں کی صفائی اور حفظانِ صحت کی طرف بھی توجہ کی گئی[1]، لیکن افسوس ہے کہ یہ سب باتیں تاریخ میں نہیں ملتیں تاہم ایسے اشارات ضرور ملتے ہیں جن سے مفید نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں، جہاں تک دیہات میں طبی امداد کا تعلق ہے یہ کہنے میں تامل نہیں ہے کہ اس زمانہ میں دیہات کے باشندوں کو وہ سہولتیں حاصل نہ تھیں جو اب میسّر ہیں، بڑے بڑے مرکزی مقامات پر طبی ادارے قائم کیے جاتے تھے گاؤں میں رہنے والے لوگ انھیں سے استفادہ کرنے پر مجبور تھے، چناں چہ الف لیلہ جو بظاہر ادب برائے ادب کے سلسلہ کی ایک کتاب ہے جہاں ہمیں عرب ممالک اور خاص طور پر بغداد کے تمدن اور تہذیب کے متعلق بہت سی مفید باتیں بتاتی ہے وہیں اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جو مقامات طبی مراکز سے دور دراز فاصلہ پر ہوتے تھے وہاں سے مریضوں کو ضرورت کے وقت اونٹوں پر لاد کر لایا جاتا تھا اور کسی شفاخانہ میں داخل کر دیا جاتا تھا، اکثر کرایہ وغیرہ کی ذمہ داری اہلِ دیہہ قبول کر لیا کرتے تھے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ طبی امداد کے سلسلہ میں دیہات کی آبادی کو ہمیشہ ہی نظر انداز کیا جاتا رہا، ایک زمانہ آیا جب گشتی اور عارضی شفاخانوں کے ذریعہ اس ضرورت کی طرف پوری توجہ کی گئی۔

ولید بن عبد الملک کے عہد حکومت میں ۸۸ھ میں ایک ایسے شفاخانہ کا پتہ چلتا ہے جس میں طبیب اور جرّاح تعینات تھے، اس کے بعد ملک میں اور بہت سے شفاخانے قائم ہوئے۔

عباسی حکومت کے شروع میں جندیسا پور[2] کا شفاخانہ کافی شہرت رکھتا تھا یہاں کے مہتمم نے ۱۴۸ھ میں منصور خلیفہ بغداد کا علاج بھی بغداد پہنچ کر کیا تھا اور اس کے علاج سے منصور صحت یاب ہو گیا تھا۔

عباسی حکومت کے آغاز میں تمام شفاخانوں میں یونانی یا فارسی فنِ طب کے اصول سے علاج کیا جاتا تھا لیکن برامکہ کی توجہ سے آہستہ آہستہ ویدک اصولِ علاج کو بھی اہمیت حاصل ہو گئی، اس کی ابتدا یوں ہوئی کہ ہارون الرشید اپنے شروع عہد فرماں روائی میں کسی سخت بیماری کا شکار ہو گیا اور اس کے وزیر یحیٰی برمکی نے لنکا یا مانک وید کو ہندوستان سے بلا کر خلیفہ کا علاج کرایا رشید کی صحت مندی کے باعث اس طریقہ علاج کی عظمت کا اعتراف کر لیا گیا اور مانک کو یحیٰی برمکی کے ندیموں میں شامل ہونے کا موقع مل گیا، پھر وہ یحیٰی کے ذاتی شفاخانہ کا انچارج بھی ہو گیا، مانک کی وجہ سے بہت سی ویدک کتابوں کے عربی میں ترجمے کیے گئے، بہت سی ہندوستانی دوائیں بھی اس دور میں بغداد پہونچ گئیں اور اکثر ویدوں کو بھی وہاں جانے کا موقع مل گیا[3]۔

ہارون الرشید نے طبابت کا مستقل محکمہ قائم کیا اور متعدد شفاخانے کھول دیے جو مختلف اطبا کی نگرانی میں کام کرتے تھے، ان سب اطبا کا بھی ایک افسر تھا جو "رئیس الاطبا" کہلاتا تھا اس عہدے پر سب سے پہلے (۱۷۱ھ میں) بختیشوع فائز ہوا۔ اس کے بعد (۱۷۵ھ میں) اس کا بیٹا جبریل مقرر کیا گیا۔

اس وقت تمام ممالک اسلامی میں شفاخانوں کا جال پھیل چکا تھا، لیکن مصر میں کوئی اسلامی شفاخانہ نہیں تھا۔ یہاں سب سے پہلے ۲۶۱ھ میں ایک شفاخانہ قائم کیا گیا، اس وقت مصر میں احمد بن طولون بحیثیت گورنر کام کر رہا تھا۔ مصر کے اس شفاخانہ کا اندرونی انتظام نہایت

---

[1] رسائل شبلی صفحہ ۲۱ [2] صوبہ خوزستان کا مشہور شہر تھا [3] البرامکہ صفحہ ۲۲۷ تا ۲۳۴

مکمل تھا، دونوں وقت اطبا مریضوں کا معائنہ کرتے تھے، ان کو دوا کے ساتھ غذا بھی دی جاتی تھی، جمعہ کے روز خود احمد بن طولون شفاخانہ کا معائنہ کر کے مریضوں سے ان کا حال پوچھتا تھا، پاگلوں کے لیے جُداگانہ کمرے تھے اور ان کے علاج پر پوری توجہ کی جاتی تھی۔

مقتدر باللہ کے عہد میں صیغۂ طبابت میں اور ترقی ہوئی، چوں کہ اس زمانہ میں وبائی امراض کی زیادتی ہوگئی تھی، اس لیے حکومت نے شفاخانوں کے افسرِ اعلیٰ سنان بن ثابت بن قرہ کو متعدد احکام بھیجے اور شفاخانوں میں بڑی اصلاحات ہوئیں، جیل خانوں کے لیے علیٰحدہ طبیب مقرر کیے گئے۔ گشتی اور عارضی شفاخانوں کا قیام بھی عمل میں آیا اس قسم کے شفاخانوں میں جو اطبا تعینات تھے وہ اس قسم کے چھوٹے قصبات کا دورہ کرتے تھے، جہاں شفاخانے نہیں تھے، دو چار دن ٹھہر کر وہ بیماروں کی طبی مدد کرتے تھے ان کے ساتھ چھوٹا سا دواخانہ بھی رہتا تھا اسی طرح یہ لوگ قصبات اور دیہات میں علاج کے لیے گھومتے رہتے تھے۔

مقتدر نے ان اصلاحات کے ساتھ ہی متعدد بڑے بڑے شفاخانے بھی قائم کیے، جو شفاخانہ اس کی ماں کے نام سے منسوب تھا اس کے مصارف پینتیس[۳۵] ہزار سالانہ تھے اس میں باقاعدہ طبیب اور جرّاح رکھے گئے تھے جن کو معقول تنخواہ ملتی تھی، یہ سب شفاخانے بغداد ہی میں تھے جو عبّاسی فرماں رواؤں کا دارالسلطنت تھا، اسی سے اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ چھوٹے مقامات کو بھی نظر انداز نہ کیا گیا ہوگا اور دیہات و قصبات میں بھی طبی امداد کے مناسب ذرائع مہیا کیے گئے ہوں گے، جیسا کہ گشتی شفاخانوں کے قیام سے ظاہر ہے۔

عضدالدولہ وہ پہلا فرماں روا ہے جس کو بادشاہ کے نام سے یاد کیا گیا، اس کی سلطنت نہایت وسیع تھی، جس میں حفظانِ صحت کا محکمہ بہت ترقی یافتہ تھا، اضلاع اور قصبات میں نئے شفاخانے کھولے اور پُرانے شفاخانوں کی اس نے تمام اصلاح و مرمت پر پوری توجہ صرف کی، ۳۶۸ھ میں عضدالدولہ کا وہ شفاخانہ بن کر تیار ہوا جو جامعہ طبیہ کی حیثیت رکھتا تھا اور بہت سے طبیب بطور لکچرار مقرر تھے، ہر قسم کے آلات بھی اس میں موجود رہتے تھے، نہایت قابل جرّاح اور پٹّی باندھنے والے ماہرِ فن حضرات کا تقرر عمل میں لایا گیا تھا، اس کے علاوہ فنِ طب کی تمام اصناف پر عبور رکھنے والے لکچرار اور پروفیسر تعینات تھے۔

چوتھی صدی ہجری میں متعدد اسلامی سلطنتیں الگ الگ قائم ہوگئی تھیں، ان سب میں رفاہِ عام کے محکمات پر توجہ کی جاتی تھی، خاص طور پر طبابت کو کافی ترقی ہوئی تھی۔

علامہ ابن جبیر نے چھٹی صدی ہجری میں عراق و شام کا سفر کیا تھا اس وقت کثرت سے شفاخانے موجود تھے، بعض کا تذکرہ ابن جبیر نے اپنے سفر نامہ میں کیا ہے۔

ان میں سے ایک نوریہ شفاخانہ تھا، جو دمشق میں نورالدین زنگی کے اہتمام سے بنایا گیا تھا، علامہ جبیر نے لکھا ہے کہ اس شفاخانہ میں محرّر، منشی، اطبا اور خدام ملازم ہیں، منشیوں کے پاس رجسٹر مریضان رہتا ہے، جس میں بیماروں کا نام اور پتہ وغیرہ لکھا جاتا ہے، ان کے مصارف بھی نوٹ کیے جاتے ہیں، اطبا صبح کے وقت مریضوں کا معائنہ کر کے ان کی دوا اور غذا کے بارے میں ہدایات دیتے ہیں، نایاب ادویہ یہاں سے امیروں اور غریبوں کو یکساں دی جاتی تھیں، دمشق ہی میں ایک اور شاندار شفاخانہ بھی تھا۔

۵۶۷ھ میں فاطمیین کی سلطنت کو برباد کر دینے کے بعد سلطان صلاح الدین نے ایک قصر کو مناسب ترمیم و اصلاح کے بعد شفاخانہ میں تبدیل کر دیا تھا اور طبیب، جرّاح، نیز خُدام وغیرہ مقرر کر دیے تھے۔

علامہ بن جبیر کی روایت کے مطابق قاہرہ کا یہ شفاخانہ نہایت مکمل تھا، اس میں بہت سے کمرے تھے، ہر کمرے میں مریضوں کے لیے پلنگوں کا انتظام تھا، جن پر صاف ستھرے بستر بچھائے گئے تھے، دواؤں کے کمرے الگ تھے، عورتوں کے علاج کا بندوبست بھی جداگانہ تھا، ان کی دیکھ بھال عورتیں ہی کرتی تھیں، پاگلوں کی رہائش کا انتظام بھی الگ تھا۔ دوا ساز اور منشی بھی تعینات تھے، شفاخانہ کی نگرانی ایک طبیب ملکے سپرد تھی اس کے ماتحت اور لوگ نوکر کی حیثیت سے اپنے اپنے فرائض ادا کرتے تھے اور صبح و شام مریضوں کو دیکھ کر ان کی دوا اور غذا میں ترمیم اور تبدیلی کرتے تھے۔

اسی قسم کا ایک شفاخانہ اسی بادشاہ نے اسکندریہ میں قائم کیا تھا جو لوگ شفاخانہ میں آکر علاج کرانا پسند نہ کرتے تھے ان کے لیے الگ طبیب اور جرّاح مقرر کر دیے گئے تھے، جو ان کے گھروں پر جا کر انھیں دیکھتے تھے لیکن یہ سہولت صرف مسافروں اور نوواردوں کے لیے مخصوص تھی۔

ملک منصور قلاؤن نے تخت نشینی ہونے کے بعد ایک شفاخانہ کی تعمیر کا سلسلہ شروع کیا یہ شفاخانہ اپنی شان و شوکت کے لحاظ سے شفاخانہ عضدیہ کے علاوہ اسلامی ممالک کے تمام شفاخانوں سے ممتاز تھا۔

اس شفاخانہ کے لیے قلاؤن نے فاطمیین کے شاہی مکانات میں سے ایک محل خرید کر ۶۸۳ھ میں شفاخانہ کی بنیاد رکھی، شفاخانہ کی تعمیر میں گیارہ مہینے صرف ہوئے، اس شفاخانہ میں ہر مرض کے علاج کا بندوبست ایک الگ کمرے میں تھا۔ بخار، آشوب چشم، نزلہ، اسہال وغیرہ کے لیے جداگانہ مکانات تھے، عورتوں اور مردوں کے لیے بھی الگ الگ جگہ تھی، دوائیں بنانے اور غذائیں تیار کرنے کا انتظام بھی جداگانہ تھا، بیماروں کے رجسٹر بھی اسی طرح ایک کمرے میں رکھے جاتے تھے، مریضوں کی رجوعات اتنی تھی کہ معمولی شربتوں کے علاوہ شربت انار وغیرہ روزانہ پانچ سو رطل کی مقدار میں صرف ہو جاتے تھے۔[۱]

مکۂ معظمہ اور مدینہ منورہ میں بھی بہت سے شفاخانے موجود تھے۔

اسلامی عہدِ حکومت میں ہندوستان کو بھی طبی حیثیت سے خاص امتیاز حاصل رہا، چناں چہ محمد تغلق کے عہدِ حکومت میں صرف دہلی میں ستر شفاخانے موجود تھے اور ایسے طبیبوں کی تعداد جو سرکاری ملازمت سے وابستہ تھے بارہ سو تھی، فیروز شاہ کا دورِ سلطنت بھی طب کے لیے اتنا ہی سازگار رہا بلکہ اس نے شفاخانوں میں اور اضافہ کر دیا، لودھیوں کے عہد میں بھی اس سلسلہ میں کوئی فرق نہ پیدا ہوا۔[۲]

ہندوستان پر سلطنت مغلیہ کا پرچم باقاعدہ طور پر ۹۳۲ھ میں لہرایا ہے، جب بابر نے پانچویں حملہ کے بعد یہاں حکومت مغلیہ کا سنگِ بنیاد رکھا۔ یہ زمانہ فنِ طب کے لیے بہت ہی زیادہ مساعد ثابت ہوا اور ہندوستان میں طبی امداد کے ذرائع کافی وسیع اور باقاعدہ ہو گئے، ان ذرائع کی شکلیں مختلف تھیں۔ دارالسلطنت اور بڑے بڑے شہروں میں باقاعدہ شفاخانے تھے جن میں سرکاری اطبا متعین تھے، کچھ اطبا لشکر کے ساتھ رہتے تھے اور اسی طرح ان کی خدمات کا سلسلہ وسیع سے وسیع تر ہوتا رہتا تھا۔ ایسے اطبا بھی تھے جو بڑے عہدوں پر مامور ہو کر اپنے صوبوں میں قیام پذیر تھے اور سرکاری فرائض منصبی کے ساتھ طبی کام بھی کرتے تھے، جس میں علاج معالجہ کے علاوہ سرجری اور کحالی وغیرہ بھی شامل تھی، اکثر اربابِ فن شہزادوں اور بیگمات کی ڈیوڑھیوں سے وابستہ تھے، ان کی حدودِ عمل میں بھی بیماران کی خدمات سے فائدہ اٹھاتے تھے، کچھ اطبا اپنے مکانات پر پرائیویٹ طور سے مطب بھی کرتے تھے۔ جس زمانہ میں بابر لڑائیوں میں مصروف تھا اور ابھی اس نے ہندوستان میں مستقل سلطنت قائم نہ کی تھی، اس کے ساتھ فوجی اطبا رہتے تھے جو حسب ضرورت مناسب طبی امداد کے ذمہ دار تھے، چناں چہ اسی زمانہ کی طبی امداد کا ہلکا سا اندازہ ذیل کے واقعات سے ہوگا۔

۹۱۰ھ میں جب قلعہ مادو پر بابر نے چڑھائی کی ہے تو قلعہ سے پتھر برسائے گئے جن کی ضربات سے بہت سے لشکری جاں بحق ہو گئے یار علی بیگ کے سر میں بھی ایک پتھر لگا اور اس کا سر پھٹ گیا، بابر اپنی توزک میں لکھتا ہے کہ اس کے زخم کو باندھ دیا گیا۔[۳]

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانہ کے اطبا زخم کو کھلا نہ چھوڑنے اس کو اچھی طرح باندھ کر محفوظ کر دینے کے فوائد سے واقف تھے، چناں اسی طرح زخم کو اچھی طرح باندھ دینے کا ایک واقعہ تزک کے صفحہ ۶۶ پر بھی مرقوم ہے یہ زخم باندھنے سے اچھا ہو گیا تھا۔

دوسرے فوجی سرداروں کے ساتھ بھی نہایت ہوشیار اور ماہر جرّاح رہتے تھے، بابر نے ایک جرّاح اتیکہ بخشی نامی کا ذکر کیا ہے جو بابر کے زخم کا علاج کرنے کی غرض سے اس کے ماموں نے بھیجا تھا۔ یہ جرّاح لوگوں کا بھی علاج کرتا تھا جن کا بھیجا نکل پڑتا تھا، رگوں کے ہر قسم زخموں کا علاج کرتا تھا۔ بعض زخموں پر دوا لگاتا تھا، بعض میں دوا کو کھلاتا تھا۔ اس جرّاح نے بتایا کہ ایک آدمی کا پاؤں ٹوٹ گیا تھا اور ایک کی برابر ہڈی چور چور ہو گئی تھی، اس نے گوشت چیر کر ہڈی کی کرچیں نکالیں اور اس کی جگہ پسی ہوئی دوا بھر دی، وہی دوا ہڈی کے قائم مقام ہو گئی اور ٹانگ اچھی ہو گئی۔ بابر لکھتا ہے کہ اس نے اپنے ایسے عجیب و غریب علاجوں کا ذکر کیا جن کی تدابیر سے ہمارے ملک کے جرّاح واقف نہ تھے بابر کی ران میں زخم آیا تھا اس جرّاح نے زخم پر میوؤں کے سوکھے باندھے اور زخم میں بتی رکھی۔[۴]

۱؎ رسائل شبلی صفحہ ۳۰ ۲؎ ملاحظہ ہو میرا مقالہ "عہد مغلیہ میں فن طب" مطبوعہ نیا دور لکھنؤ جلد ۱۲ نمبر ۲ ۳؎ تزک بابری صفحہ ۲۱۵ ۴؎ تزک بابری صفحہ ۱۹۹

اس واقعہ سے یہ نتیجہ اخذ کرنا بعید از قیاس نہیں کہ ان لوگوں سے ضرورت کے وقت ایسی ہی امداد عوام کو بھی پہنچتی ہوگی۔

اس وقت تک نہ صرف عوام میں بلکہ خواص میں بھی طبی امداد کے وسائل نہایت سادہ اور ارزاں تھے، ان میں فصد کو بڑی اہمیت حاصل تھی؛ مختلف بیماریوں میں مختلف رگوں سے خون نکالا جاتا تھا، ۹۱۱ھ میں بابر کی ماں قتلق خانم بیمار ہوئی، سید طیب نے جو خراسانی تھا فصد کھلوائی اور خراسانی طریقہ سے تربوز (ہندوانہ) استعمال کرایا، لیکن قضا آچکی تھی آرام نہ ہوا۔[۱]

۹۳۳ھ میں ابراہیم لودی کی ماں نے بابر کو زہر دے دیا تھا، اس موقع پر اس نے ایک پیالہ دودھ پیا اور گل مختوم نیز تریاق فاروق دودھ میں گھول کر پی جس سے قے ہوئی اور جلا ہوا صفرا خارج ہوا۔ اگرچہ واقعہ شدید اور ہیبت ناک تھا، لیکن علاج بہت سادہ اور آسان کیا گیا۔ اس وقت بابر ہندوستان کا بادشاہ ہو چکا تھا، ظاہر ہے کہ یہی دوائیں شہر اور دیہات کے باشندوں کے کام آتی ہوں گی، طبی امداد کے یہ طریقے عوام اور خواص کے لیے یکساں تھے اور دوسری بیماریوں میں بھی بابر کا علاج ایسی ہی آسان دواؤں اور تدابیر سے ہوا ہے، مثلاً اس نے ایک مرتبہ آبلہ کا زخم ہو جانے پر سرخ مرچوں کا بھپارہ لیا تھا۔[۲]

ان تمام باتوں کے باوجود جس طرح موجودہ عہد میں دیہات میں طبی سہولتیں اتنی عام نہیں ہیں جتنی شہروں میں ہیں، اسی طرح اس وقت بھی دیہات میں ایسی آسانیاں میسر نہ تھیں جتنی شہروں میں حاصل تھیں، چنانچہ ہمایوں سنبھل کے مقام پر بخار میں مبتلا ہوا تو بابر نے اسے فوراً آگرہ بلا لیا تاکہ وہاں حاذق اطبا کی موجودگی میں علاج کا بہتر انتظام ہو سکے۔[۳]

ہمایوں کے عہد حکومت میں ہندوستان کی طبی روایات میں کوئی خاص ترقی نظر نہیں آتی اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ بادشاہ خود پریشانیوں کا شکار رہا اور اسے ہندوستان چھوڑ کر کچھ دنوں کے لیے ایران جانا پڑا، پھر بھی بعض اطبا اس دور میں باہر سے آئے اور ان کے مستقل نقوش اس سرزمین پر رہ گئے۔

اکبر کی سلطنت میں طبی امداد کا سلسلہ کافی وسیع ہوا، ابوالفضل نے آئین اکبری میں جن ملازم اطبا کی فہرست درج کی ہے ان کی تعداد ۲۹ ہے۔ ان سب کو سرکار سے تنخواہ ملتی تھی ان میں ہندو اور مسلمان سب ہی شامل تھے۔ طبقات اکبری میں صفحات ۳۹۵ و ۳۹۶ پر جن اطبا کا تذکرہ ہے ان میں کچھ ہندو اطبا کے نام زیادہ ہیں ان کو "ہندوستانی" لکھا گیا ہے یقین ہے کہ ان اطبا میں سے کچھ تعداد ایسے معالجوں کی بھی ہوگی جو بیرونجات میں متعین ہوں گے بہرکیف عہد اکبری میں طبابت کا محکمہ نہایت باقاعدہ اور منظم صورت میں تھا۔ پزشکان یعنی اطبا کو خزانہ سے تنخواہ ملتی تھی۔

جہانگیر نے تخت نشین ہوتے ہی جو بارہ احکام جاری کیے تھے ان میں شفاخانوں کے متعلق بھی یہ حکم موجود تھا۔

"در شہرہائے کلاں دار الشفاہا ساختہ بجہت بیماران تعین نمایند۔"[۴]

اس ہدایت سے پتہ چلتا ہے کہ جہانگیر نے اکبر کی طبی روایات میں مزید اضافہ کیا، یہ شفاخانے ایسے شہروں میں کھولے گئے ہوں گے جہاں سے آس پاس کے دیہات میں بھی ضرورت کے وقت طبی امداد پہنچتی رہتی ہوگی۔ جہانگیر کے دسویں سن جلوس میں (۱۰۲۴ھ) میں ہندوستان کے بعض مقامات پر سخت وبا پھیل گئی جس کا سلسلہ سن گیارہ جلوس تک رہا۔ یہ وبا پنجاب سے شروع ہو کر لاہور تک پہنچ گئی اور اکثر آدمی مر گئے جن میں ہندو مسلمان سب ہی شامل تھے اس کے بعد سرہند ہوتی ہوئی دہلی میں بھی پہنچ گئی۔ جہانگیر نے عقلا اور حکما سے اس کے اسباب دریافت کیے۔ بعض نے خشک سالی اور بارش کی کمی کو اس کا ذمہ دار قرار دیا، بعض نے عفونت ہوا کو خشکی اور کمی باراں کی وجہ سے پیدا ہوئی تھی[۵] اس کا سبب بتایا۔ اتنی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ جن پرگنوں اور شہروں میں وبا کا اثر تھا وہاں طبی امداد کے انتظامات بھی ضرور کیے گئے ہوں گے۔

حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ وبا کی روک تھام میں طبی تدابیر نافذ بھی رہتی تھیں، چناں چہ جہانگیر اپنی تزک کے صفحہ ۲۶۱ پر وبائے طاعون کا ذکر کرتے ہوئے لکھتا ہے کہ

"آگرہ میں طاعون کی بیماری پھیل گئی ہے چناں چہ ایک دن میں تقریباً سو آدمیوں کی بغل اور کنج ران یا گردن میں گلٹی نکلتی ہے اور وہ مر جاتے ہیں، تین سال سے یہی ہو رہا ہے کہ جاڑوں میں یہ وبا پھوٹ پڑتی ہے اور گرمیوں کے شروع میں غائب ہو جاتی ہے۔ فتحپور میں اس کا

---

۱ تزک بابری صفحہ ۱۴۰ ۲ تزک بابری ۳۰۲ ۳ تزک بابری صفحہ ۳۴۳ ۴ تاریخ ہندوستان جلد سوم صفحہ ۱۱۸ ۵ تزک جہانگیری صفحہ ۸ ۶ تزک جہانگیری صفحہ ۱۶۲

متاثر نہیں ہوتا، اگرچہ آس پاس کے قصبات اور دیہات متاثر رہتے ہیں۔[۱]

فتح پور میں وبا کا نہ پھیلنا کسی طبی تدبیر کے باعث نہ تھا بلکہ جہانگیر کے خیال میں یہ شاہ سلیم چشتی کی کرامت تھی۔ انداز تحریر سے یہی ظاہر ہوتا ہے۔ اگر اطبا طاعون کو روکنے کے لیے حفظ ماتقدم کے کامیاب ذرائع استعمال کر سکتے تو لگاتار تین سال تک ایک مقررہ موسم میں طاعون کی شدت نہ ہوتی۔

اس وبا کے دوران میں جہانگیر کا ذہن بیماری کے ایک خاص سبب کی طرف ضرور متوجہ ہوا، یعنی یہ معلوم ہو گیا کہ چوہوں سے اس کا کوئی خاص تعلق ہے، جہانگیر لکھتا ہے کہ

"آصف خاں کی بیٹی زوجہ عبداللہ پسر اعظم خاں نے ایک عجیب روایت بیان کی اور اس کی صحت پر زور دیا۔ اس نے بتایا کہ گھر کے آنگن میں ایک چوہا نظر پڑا جو بہت پریشان تھا اور گرتا پڑتا ادھر ادھر چل رہا تھا، وہ اپنے جانے کی سمت بھی مقرر نہ کر سکتا تھا۔ ایک لونڈی نے اس کی دم پکڑ کر بلی کے آگے ڈال دیا، بلی نے اسے منہ میں بھر لیا، لیکن فوراً ہی چھوڑ دیا۔ کچھ دیر بعد بلی سست ہو گئی اور ایسا معلوم ہوا کہ مر جائے گی۔ میں نے اس کا منہ کھول کر تریاق فاروق ڈال دی، اس کے تالو اور زبان کا رنگ سیاہ تھا، تین روز تک وہ لوٹ پوٹ کر چوتھے دن ٹھیک ہو گئی۔ اس کے بعد ایک لونڈی کے گلٹی نکل آئی جس میں درد اور سوزش بہت تھی، رنگ زرد سیاہی مائل ہو گیا اور تپ محرق چڑھ آئی، دوسرے دن وہ مر گئی۔ اسی طرح سات آٹھ آدمی اس گھر میں ضائع ہو گئے۔ چند اور بیمار تھے کہ ہم گھر چھوڑ کر باغ میں آ گئے، جو لوگ بیمار آئے تھے، وہ باغ میں آ کر مر گئے، لیکن وہاں آ کر کسی اور کے گلٹی نہیں نکلی۔"[۲]

جہانگیر نے اس روایت کو عجائبات کے ذیل میں قلم بند کیا ہے، چوہوں کے ساتھ پسوؤں کا تذکرہ نہیں ہے۔ تاہم مکان کی تبدیلی کے اثر سے حقیقت کا اظہار ہوتا ہے اور عبداللہ خاں کی بیوی نے یقیناً کسی ہوشیار طبیب ہی کے مشورہ سے حفظانِ صحت کی اس مفید تدبیر پر عمل کیا ہوگا۔ یہ نہیں معلوم ہوتا کہ اس بنیاد پر کوئی مزید طبی تحقیقات ہوئی یا نہیں۔

شاہجہاں کے دورِ حکومت میں دارالسلطنت کے علاوہ اور بہت سے شہروں میں مشہور اطبا کی موجودگی کا پتہ چلتا ہے۔ یہ سب کسی نہ کسی شفاخانہ ہی کے انچارج ہوں گے اور آس پاس کے دیہات کی آبادی بھی ان کے فیضِ طبابت سے فائدہ اٹھاتی ہوگی۔

میر محمد ہاشم احمد آباد کے شفاخانہ کی نگرانی پر مامور تھا، پنجاب کے شہر چنیوٹ میں ایک شفاخانہ بھی کھول دیا تھا، یہ شفاخانہ عوام کے لیے وقف تھا۔ سورت میں حکیم مسیح الزماں تعینات تھا۔

جامع مسجد دہلی کے مغربی کوچوں میں شمال کی جانب شاہجہاں نے ایک بہت بڑا شفاخانہ قائم کر دیا تھا جس میں ممتاز اطبا مقرر کیے گئے تھے یہاں سے مریضوں کو مفت دوائیں دی جایا کرتی تھیں۔[۳]

شاہجہاں کے عہد میں ایک تجربہ کار نرس بھی تھی جس کا نام ستی النساء خانم تھا، یہ طبیبوں کے خاندان سے تعلق رکھتی تھی خود بھی طبیبہ تھی، تیمارداری کے فن میں ماہر تھی۔ اگرچہ اس کا حلقۂ عمل محل تک محدود تھا، لیکن ممکن ہے اسی نمونے پر شفاخانوں میں بھی تیمارداری کے کچھ انتظامات ہوں۔

عالمگیر کے دوران میں بھی بیرونجات کے شفاخانوں میں اضافہ ہوا چناں چہ اٹاوہ میں نواب خیر اندیش خاں نے جو ایک مشہور اور صاحب تصنیف طبیب تھا ایک شفاخانہ قائم کیا تھا جہاں طبیبوں کے ساتھ وید بھی نوکر تھے، یہاں سے مریضوں کو بغیر قیمت دوا دی جاتی تھی۔[۴]

بادشاہ کے ساتھ جو اطبا بیرونجات میں دورہ کرتے تھے وہ بھی دیہات کے باشندوں کی طبی امداد کرتے تھے، چناں چہ مآثر عالم گیری میں حکیم سبحان کے متعلق مرقوم ہے کہ عالم گیر باغ حسن ابدال میں مقیم تھا۔ دولت خانہ شاہی کے قریب ہی ایک بڑھیا رہتی تھی، جس کی معاش کا انحصار پن چکی پر تھا۔ بادشاہ کو معلوم ہوا کہ بڑھیا کو آنکھوں سے کم نظر آتا ہے۔ بادشاہ نے سبحان کو اس کی آنکھوں کا علاج کرنے کا حکم دیا، وہ روزانہ بڑھیا کے یہاں جا کر اس کی آنکھوں میں دوا لگاتا تھا۔ تھوڑے دنوں میں اسے آرام ہو گیا۔[۵]

۱۔ تزک جہانگیری صفحہ [illegible] ۲۔ تزک جہانگیری صفحہ [illegible] و [illegible] ۳۔ ملاحظہ ہو میرا مضمون مطبوعہ نیا دور لکھنؤ جس کا مفصل حوالہ پہلے آ چکا ہے ۴۔ الحکیم ماہ فروری [illegible] صفحہ [illegible]

۵۔ ترجمہ مآثر عالم گیری مطبوعہ حیدر آباد صفحہ نمبر یاد نہیں ہے۔ یہ واقعہ میں نے اپنی کتاب اطبائے عہد مغلیہ میں لکھا ہے اور بچوں کی ایک کتاب "گاؤں کا حکیما" اسی بڑھیا کے واقعات سے متعلق قلم بند کی ہے۔

علم الادویہ

سورج مکھی

زمانۂ حال کے سائنس دانوں نے پیشین گوئی کی ہے کہ بہت جلد وہ دن آنے
، جب سورج مکھی کے بیج اور اس کی جڑیں انسان کی خوراک کے لیے بہترین چیز
نے لگیں گی۔

امریکہ کی ٹکساس ریسرچ فاؤنڈیشن میں اور الیناس یونیورسٹی میں سورج مکھی
ق وسیع پیمانہ پر تحقیقات ہو رہی ہے اور یہ بات وثوق کے ساتھ کہی جا رہی ہے
کی خوراک کی ضرورتوں کو بڑی حد تک پورا کرنے کے لیے سورج مکھی سے بڑی مدد

کہتے ہیں کہ سورج مکھی میں قدرت نے ایسے اوصاف ودیعت کیے ہیں کہ وہ
ن کی خوراک کی قسم قسم کی ضرورتوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ ہیں،
ین ہیں اور بہت کم حرارے ہیں۔

ماہرین سائنس نے پہلے بہت بڑے سورج مکھی کے پیڑ (جس کا قطر ۲۴ انچ تھا)
بوں کا امتحان کیا۔ ان بیجوں میں کپاس کے بیجوں اور سویابین سے کہیں زیادہ
ین ہوتے ہیں اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ کپاس کے بیجوں اور سویابین میں
ین بہت ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں سے تیل بھی نکلتا ہے اور کھانا پکانے
لیے جتنے تیل استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے یہ تیل کسی طرح کم درجہ کا نہیں ہے۔

اس کے علاوہ سورج مکھی کے بیجوں میں کافی مقدار میں کیلشیم ہے، تھیامین
، نیاسین ہے اور ڈامن ڈی ہے۔ ان بیجوں کے تیل سے جو نقلی مکھن تیار کیا جاتا ہے،
اس مکھن سے بہت بہتر ہوتا ہے، جو دوسرے تیلوں سے تیار کیا جاتا ہے، کیوں کہ
رج مکھی کے تیل میں لینولینک ایسڈ بالکل نہیں ہوتا، اس لیے اس کا مکھن زیادہ دیر
محفوظ رہ سکتا ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں کے آٹے میں پچاس فی صدی پروٹین ہوتا ہے اور ماہرین
راک کہتے ہیں کہ اس آٹے میں اتنا لوہا ہوتا ہے کہ سوائے انڈے کی زردی اور کلیجی کے
مد کسی خوراک کی شے میں نہیں ہوتا۔ انسان اسے براہِ راست نہ بھی کھائے تب بھی اس

کی غذائی اہمیت کم نہیں ہوتی، کیوں کہ یہ مویشی اور پالتو مرغیوں وغیرہ کے لیے بے انتہا
مفید خوراک ہے، جو اور گیہوں سے بھی زیادہ۔

سوال یہ ہے کہ جب سورج مکھی کے بیج اتنے زیادہ صحت بخش ہیں اور ان کی
غذائی اہمیت اتنی زیادہ ہے، پھر ان کی کاشت بہت وسیع پیمانہ پر کیوں نہیں ہوتی۔
بات یہ ہے کہ سورج مکھی کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اس کی بعض قسمیں بہت قدآور ہوتی ہیں۔
ماہرینِ سائنس کا بیان ہے کہ ایک سورج مکھی تیس فٹ کی لمبائی تک پہنچ گیا تھا۔ ظاہر
ہے کہ اس کا تنا کافی موٹا ہوگا۔ وہ قسمیں بھی جن کا شمار اوسط درجہ میں ہے، آٹھ فٹ کے
قریب لمبی ہوتی ہیں، اسی لیے ان کی کاشت وسیع پیمانہ پر مشکل ہے۔ امریکہ میں ٹیکساس،
مائینوٹا، کیناس اور کیلیفورنیا میں اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر امریکہ کے سورج مکھی
اور ملکوں کے سورج مکھی کے مقابلہ میں زیادہ لمبے نہیں ہوتے۔ ارجنٹائنا، کناڈا اور روس
میں ہزاروں ایکڑ زمین میں سورج مکھی کی کاشت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ارل کالسٹر صدر ٹیکساس ریسرچ فاؤنڈیشن اور ان کے ساتھیوں نے
سورج مکھی کی بعض ایسی قسمیں دریافت کرلی ہیں، جن کی اونچائی بارہ انچ سے کم رہتی ہے۔
وہ آج کل ایک ایسی قسم کی کاشت میں مصروف ہیں جس کی اونچائی تیس انچ کے قریب ہے
اور جس کا پھول چھے انچ کے قطر کا ہوتا ہے۔ یہ مشینی کاشت کے لیے موزوں ہے۔ اگر سورج
مکھی کی یہ قسم اور دوسری چھوٹی قسمیں ابھی تجرباتی دور میں ہیں۔ ان کے بیج ابھی شاید کئی
برس تک دستیاب نہ ہو سکیں۔

مینیٹوبا (کناڈا) کی کوآپریٹیو وجیٹیبل آئلس لیمیٹڈ کے تجرباتی کھیتوں میں تحقیق
وتفتیش کرنے والوں نے ایسا دو نسلا سورج مکھی پیدا کیا ہے، جس میں فی ایکڑ ۲۸۲۷
پونڈ بیج پیدا ہوئے۔

فنِ بلاغ بانی کے ایک ماہر کا بیان ہے کہ جب ہم ایک ایسی غذائی پیداوار جیسی
سورج مکھی کے بیج ایک ایکڑ زمین میں تقریباً ڈیڑھ ٹن پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو
سمجھیے کہ ہم نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے۔

ماہرین سائنس کہتے ہیں کہ سورج مُکھی کی کاشت دنیا کے ان حصّوں کے لیے، جہاں کاشتکاری کو پورے طور پر ترقی نہیں ہوئی ہے، بہت ہی اُمید افزا ثابت ہو سکتی ہے۔ سورج مُکھی قریب قریب ہر جگہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔ ہاں ایک چیز ضرور ایسی ہے جس سے اس کی نشوونما میں رُکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے، یعنی دُھوپ کی کمی۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ اگر سورج مُکھی کا پودا چند منٹ کے لیے بھی دھوپ نہ پائے تو اُس کی نشوونما بہت سُست پڑ جاتی ہے۔

تحقیق کرنے والوں نے اپنے تجربات صرف بیجوں تک محدود نہیں رکھے ہیں۔ انہوں نے اس کے ڈنٹھلوں سے نہایت عمدہ قسم کا سفید کاغذ تیار کر لیا۔ اس کے تنوں کی کھاد بھی تیار کی گئی، جو بہت اچھی ثابت ہوئی۔ سورج مُکھی کے بعض کاشت کرنے والوں نے اس کا ایک ایسا پودا دریافت کر لیا، جس کے ڈنٹھل میں گنّے کی طرح میٹھا رس بھرا ہوتا ہے۔ ممکن ہے زمانۂ قریب میں سورج مُکھی کی شکر تیار ہونے لگے اور اس پودے کی قدر و قیمت میں اور زیادہ اضافہ ہو جائے۔

تین سو برس ہوئے، فرانسیسی کھوج لگانے والوں نے سُرخ ہندوستانیوں کو سُرخ دانے کھاتے دیکھا، جو مٹر کے دانوں کے برابر تھے۔ ہندوستانیوں نے انہیں وہ پودے دکھائے، جن کے وہ بیج تھے۔ وہ پودے سورج مُکھی سے بہت ملتے جُلتے تھے۔ فرانسیسی اس پودے کے بیج اپنے ساتھ لے آئے اور وہ سارے یورپ میں پیدا کیے جانے لگے۔

اٹلی میں سورج مُکھی کی اس قسم کو "گیراسول" کہنے لگے، جس کے معنی ہیں سورج کی طرف مُڑنے والا۔ اس نام کو بگاڑ کر انگریزی میں اس کا عجیب سا نام "یروشلم آرٹیچوک" گھڑ لیا گیا۔ یہ پودا پانچ سے دس فٹ تک لمبا ہوتا ہے اور اس میں ڈھائی تین انچ قطر کے پھول لگتے ہیں۔

یروشلم آرٹیچوک کا ذائقہ کچھ اجوائن کا سا ہوتا ہے، مگر اس کی بھی کئی قسمیں ہو گئی ہیں اور سب کے ذائقہ میں فرق ہے۔ سائنس کی مدد سے کوشش کر کے جڑوں کا سائز بڑھا لیا گیا ہے، یہاں تک کہ اب یروشلم آرٹیچوک ایک معمولی سائز کے آلو کے برابر ہو گیا ہے۔ اسے کچا کھاتے ہیں، کاٹ کر سلاد بناتے ہیں، بھُون کر یا پکا کر کھاتے ہیں۔ اگر انہیں پیس لیا جائے تو ان کا آٹا سفید ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں اسے گیہوں کے آٹے کی طرح استعمال کرتے ہیں، اس کی ڈبل روٹی بناتے ہیں، کیک بناتے ہیں، یہاں تک کہ سوتیاں بھی بناتے ہیں۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ معلوم ہوتا ہے سورج مُکھی میں کیلوریز یا حرارے بالکل نہیں ہوتے۔ اس کے ڈنٹھل میں تو کیلوریاں ہوتی ہیں، لیکن انسان کا جسمانی نظام ان کاربوہائیڈریٹس سے فائدہ نہیں اُٹھا سکتا، جو یروشلم آرٹیچوک میں ہوتے
اسی سبب سے وہ مُٹاپے کو گھٹانے والی ایک بہت اچھی خوراک بن سکتا ہے۔ اس
تھیامین اور معدنی اجزا ہوتے ہیں، اس لیے اس میں کافی غذائی فائدہ موجود ہے۔
یہ ہے کہ اس میں کاربوہائیڈریٹ اس طرح جمع نہیں رہتے، جس طرح اور دوسری پود
میں رہتے ہیں، یعنی شکر اور کلف کی صورت میں، بلکہ اس میں نیوولوز (ایک
کی پھلوں کی شکر) اور انولین (ایک قسم کا نشاستہ، جو ایک خاص پودے میں ملتا
ہوتا ہے۔ طب مدت سے انولین والے پودے کو ذیابیطس کے لیے استعمال کر رہ

سورج مُکھی کہیں بھی بویا جا سکتا ہے۔ اس کی جڑوں کو برف باری سے
نقصان نہیں پہنچتا۔ اگر زمین پولی رکھی جائے تو یہ خوب پھلتا پھُولتا ہے۔ ایک
زمین میں تقریباً تین ٹن آلو پیدا ہوتے ہیں۔ یروشلم آرٹیچوک پانچ چھے ٹن پر
کیے جا سکتے ہیں۔

بہ ہر حال زرعی سائنس دانوں کا یہ خیال صحیح معلوم ہوتا ہے کہ سورج
زمانۂ قریب میں انسان کی غذائی ضروریات کے لیے ایک بیش بہا نعمت ثابت

حفظِ صحت

نزدیک بینی۔ زحمت یا رحمت

فرض کرو تیرہ تیرہ چودہ چودہ برس کے دو لڑکے ہیں جنھیں تم اچھی طرح جانتے ہو، دونوں تن درست ہیں، مستعد اور محنتی ہیں، طباع اور ذہین ہیں، غرض دونوں میں سوائے بینائی کے بہت سی باتیں یکساں ہیں، پہلا لڑکا زید نزدیک بیں ہے، بغیر عینک کے اپنی ماں کو بھی چھ سات گز کے فاصلے سے نہیں پہچان سکتا۔ دوسرا لڑکا عمر ہے اس کی نگاہ دور بیں ہے اور اُسے عینک کی ضرورت نہیں ہے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ ان دونوں لڑکوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ اگر وہ آنکھوں سے زیادہ کام لے یا اُن پر زیادہ زور ڈالے تو اُسے کوئی خاص تکلیف نہیں ہوگی یا سر میں درد نہ ہوگا؟

جواب: زید ایسا لڑکا ہے۔

ان دونوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ جب آنے والے زمانے میں اُسے برسوں لگاتار مطالعہ کرنا پڑے گا اور آنکھوں سے بہت کام لینا پڑے گا تو اس کی بینائی اس کا ساتھ دے گی؟

جواب: زید ایسا لڑکا ہے۔

یہ جواب متعدد ماہرینِ علم العین کی سوچی سمجھی رائے کا عکس ہے، ان ماہرین کی رائے یہ ہے کہ اگر معمولی طور پر نزدیک بیں نگاہ ہو تو بعض دقتوں اور خامیوں کے باوجود ایسی نگاہ موجودہ زمانہ کے سخت گیر مطالبات کی مطابقت کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اس کے باوجود لاکھوں نزدیک بیں نگاہ والے بچوں کے والدین آنکھوں کی اس کیفیت کو بہت خوف ناک معذوری خیال کرتے ہیں اور لاکھوں روپیہ علاج میں صرف کرتے ہیں اور حتی المقدور اس امر کی کوشش کرتے ہیں کہ جلد وہ دن آجائے جب اُن کا بچہ عینک لگانا ترک کردے، مگر وہ دن کبھی نہیں آئے گا، کیوں کہ نزدیک بینی ایک لاعلاج عضویاتی عمل ہے، بہر طور یہ بات قابل لحاظ ہے کہ نزدیک بینی کے متعلق جو مغالطے عام طور پر پیدا ہو گئے ہیں اور جو افسانے زبانوں پر چڑھے ہوتے ہیں اُن کو اہمیت نہ دی جائے۔

سر جان ایچ پارسنس جو انگلستان کے ایک ممتاز ماہرِ علاج چشم ہیں۔ فرماتے ہیں کہ "یہ علامت ہے اس امر کی کہ ہماری آنکھیں رفتہ رفتہ تہذیب یافتہ ہوتی جاتی ہیں اور اس میکانکی دور کا ساتھ دینے کی صلاحیت ان میں پیدا ہوتی جا رہی ہے"۔ ان کا نظریہ یہ ہے کہ نزدیک بیں نگاہ مستقبل میں نارمل نگاہ تصور کی جائے گی۔

فلیڈلفیا کے ایک ماہرِ علاج چشم نے ڈاکٹر پارسنس کے نظریہ کی توضیح اس طرح کی ہے "ہمارے غاروں میں رہنے والے اجداد کو دور بیں نگاہ کی ضرورت تھی تاکہ وہ کھلے میدانوں میں دور دور تک کی چیزیں دیکھ سکیں مگر آج کل ہم تاریک کمروں میں زندگی گزارتے ہیں اس لیے ہمیں ایک نئی قسم کی نگاہ کی ضرورت ہے۔ ایسی نگاہ جو باریک ٹائپ میں چھپی ہوئی کتابیں پڑھ سکے جو ٹائپ کر سکے جو میز پر بیٹھ کر کام کرنے میں ہمارا ساتھ دے سکے اور معمولی طور پر نزدیک بیں نگاہ یہ کام نہایت خوبی کے ساتھ اور آنکھوں پر بغیر زور پڑے انجام دے سکتی ہے"

اس سائنسی تحقیقات کے باوجود بڑی کثرت سے لوگ اس مغالطے میں پڑے ہوئے ہیں کہ جتنا دور تک تم دیکھ سکو اتنی ہی اچھی تمہاری نگاہ ہے حقیقت یہ ہے کہ جتنی دور بیں تمہاری نگاہ ہوگی اتنی قریب کی چیزیں صاف نظر آنے میں تمہیں دقت پڑے گی۔

دور بیں نگاہ ایک ایسے کیمرے کی مانند ہے جس کا نقطۂ ماسکہ افق پر ہو، جب اس کا شعاعی مرکز بدل کر قریب کی چیزوں کی طرف لایا جائے گا تو اس پر کافی زور پڑے گا، کسی اپنے عقاب نظر دوست کے کوئی ایسا کام سپرد کر دو جو اُسے قریب سے دیکھ دیکھ کر انجام دینا پڑے تو تم دیکھو گے کہ تھوڑی ہی دیر میں اس کی آنکھیں سرخ ہو جائیں گی اور اس کے سر میں شدید درد پیدا ہو جائے گا۔

نزدیک بینی بہت ہی کم عمری سے شروع ہوجاتی ہے، اگر بچے کی آنکھ آگے سے پیچھے کی طرف قطر میں بڑھ جائے یعنی جو نارمل سائز سمجھا جاتا ہے اس سے زیادہ ہو جائے تو یہ سمجھا جاتا ہے کہ بچہ نزدیک بیں ہے، عام طور پر یہ پھیلاؤ اس وقت رک جاتا ہے جب آنکھ ایسے سائز پر پہنچتی ہے جو اُسے ایک سے تین ڈگری تک نزدیک بیں بنا دیتا ہے۔

بعض اوقات یہ پھیلاؤ اس وقت تک نہیں رکتا جب تک نزدیک بینی دس سے پندرہ ڈگری تک نہ پہنچ جائے، مگر ایسی نگاہ کو نزدیک بیں کہنا صحیح نہیں ہے کیوں کہ ایسی نگاہ دور اور قریب دونوں حالتوں میں یکساں طور پر ناقص رہتی ہے، آنکھ کی یہ حالت مرضیات کے حدود میں آجاتی ہے۔

۱۶۰۴ء میں ایک جرمن ہیئت داں جوہن کیپلر نے سب سے پہلے نزدیک بینی کے بصری اصولوں کی تشریح کی تھی، اس کے بعد سے ماہرینِ علاجِ چشم برابر اس امر کی تحقیقات میں مصروف ہیں کہ آنکھ کیوں نزدیک بیں ہوجاتی ہے، مگر اب تک کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

بہت سی توضیحیں کی گئیں، مدہم روشنی، ناقص طرزِ نشست و طرزِ خرام، بعض بیماریاں ہماری خوراک میں ہارمون، حیاتین اور معدنیات کی کمی ان سب چیزوں کو ایک ایک کر کے نزدیک بینی کا سبب قرار دیا گیا۔ یہ خیال بھی بہت عام ہے کہ نزدیک بیں والدین کے بچے نزدیک بیں ہوتے ہیں، لیکن یہ سبب بھی یقینی نہیں ہے کیوں کہ اس کے برخلاف مثالیں موجود ہیں۔

نزدیک بینی کی ممتاز خصوصیت اس کا مختصر اور کوتاہ فوکس با ماسکہ ہے اور محدود حلقہ میں بینائی کی جو سہولت نزدیک بیں کو حاصل ہوتی ہے اس کا سبب یہی ہے۔ یہ سہولت نزدیک بیں کو ساری عمر حاصل رہتی ہے، اس کے برخلاف دور بیں اور نارمل بینائی کے لوگوں کے لیے قریب کی چیزیں دیکھنے کا مسئلہ جوں جوں عمر گزرتی جاتی ہے دشوار تر ہوتا جاتا ہے، کیوں کہ شفاف نرمل عدسہ جو جوانی میں ان کی آنکھ پر زور پڑنے کا سبب تھا جیسے جیسے عمر گزرتی جاتی ہے، لچک سے محروم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک جب دور بیں لوگوں کی عمر چالیس سال ہوجاتی ہے تو ان کا عدسہ اتنا سخت اور بے لوچ ہوجاتا ہے کہ وہ اپنے قریب کا کوئی کام بغیر ذوماسکی یا پڑھنے کی عینک کے نہیں کر سکتے، آنکھ کی یہ کیفیت بصر الشیوخ یا دراز نظری کہلاتی ہے، صرف نزدیک بیں ایسے لوگ ہیں جو اس عارضے کی تکلیفوں اور پریشانیوں سے محفوظ رہے ہیں۔

اس طرح گویا نزدیک بینی کی برکتیں چالیس سال کی عمر کے بعد سے شروع ہوتی ہیں، اس عمر کو پہنچ کر دور بین عمر کو قریب کی چیزیں صاف دیکھنا بہت مشکل معلوم ہوگا، وہ اپنی کتابیں اور اخبار آنکھوں سے دور رکھ کر پڑھ سکے گا اور یہ دوری بڑھتی ہی جائے گی۔ ہوسکتا ہے کہ پھر وہ کسی ماہرِ علاجِ چشم کے پاس جائے جو اُن سے عینک لگانے کی ہدایت کرے گا۔ یہ عینک ذوماسکی یا بائی فوکل ہوگی جس کے شیشوں کا اوپر کا حصہ دور کی چیزیں دیکھنے کے لیے اور نیچے کا حصہ پڑھنے کے لیے مخصوص ہوگا، پھر کچھ عرصہ بعض اس عینک سے بھی کام نہ چلے گا اور وہ یہ سوچنے پر مجبور ہو جائے گا کہ بن فرنکلن جس نے ۱۷۸۴ء میں بائی فوکل عدسہ ایجاد کیا تھا ضرور کسی پبلشر کا ایجنٹ تھا۔

لیکن نزدیک بیں زیدپچاس، ساٹھ بلکہ ستّر برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکے گا کیوں کہ اس کے شفاف عدسے کی دراز نظری تبدیلیاں اس کے مختصر اور کوتاہ فوکس پر اثر انداز نہ ہوسکیں گی اور وہ بے تکلف ایک نشست میں ساری کتاب بلا آنکھوں پر زور پڑے اور بلا سر میں درد ہوئے ختم کرسکے گا۔

ایک بالیٹمور کے ماہرِ علاجِ چشم سے کسی نے پوچھا "کیا امریکن پبلک کبھی نزدیک بینی کے فوائد سے آگاہ ہوسکے گی؟" اس نے جواب دیا "حقیقۃً یہ ہے کہ امریکن پبلک اب بھی ان فوائد سے آگاہ ہے، صرف اُس کو اِس کا احساس نہیں ہے۔"

آگے چل کر اس ماہر نے کہا "بہت سے لوگ اپنے دادا یا اپنی نانی کی کہانی سنانے لگتے ہیں کہ وہ ستّر برس یا اسّی برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکتے تھے، ٹھیک ہے ضرور پڑھ سکتے تھے مگر ان میں کوئی غیر معمولی وصف نہیں تھا اور نہ وہ جادوگر تھے۔ صرف بات یہ تھی کہ وہ نزدیک بیں تھے۔"

غذائیات

آپ کے بچّوں کی خوراک کیسی ہونی چاہیے؟

منصور علی خاں بریلوی

بچّوں کی صحیح نشوونما اور بچپن اور جوانی میں ان کو صحت مند بنانے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کی بڑی اہمیت ہے، جسے دُنیا بھر کے مہذب ملکوں میں تسلیم کیا جاتا ہے۔ چوں کہ یہ زمانہ علم اور روشنی کا ہے اور انسان کی معلومات دن بدن بڑھتی جاتی ہیں، اس لیے بچّوں کے سرپرستوں اور والدین کو اکثر یہ طے کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ غذائیات کے جدید ترین اصولوں کے مطابق اپنے بچّوں کی خوراک کو کس طرح بہتر سے بہتر بنائیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں بہبودِ اطفال کا کام بڑی کامیابی سے ہو رہا ہے اور ان کی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے لگاتار کوشش کی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر برطانیہ میں بچّے عام طور پر تن درست ہوتے ہیں اور ان کی خوراک کی پچھلی عام کمیوں کو دور کر دیا گیا ہے، اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہاں بچّوں کو سوکھا روگ اور ہڈیوں کا ٹیڑھا اور کمزور ہونا جیسی بیماریوں کا وجود مشکل ہی سے کہیں ملے گا۔ تاہم چوں کہ علم کی کوئی حد نہیں ہے، اس لیے وٹامنز کے بارے میں نئی نئی تحقیقات کے ذریعہ یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ انسانی خوراک میں مختلف وٹامنز کیا کیا رول ادا کرتے ہیں۔

اگرچہ ٹھیک ٹھیک یہ بتانا مشکل ہے کہ کسی بچّہ کو کیا اور کس قدر مقدار میں کھانا چاہیے، کیوں کہ اس سوال پر غور کرتے وقت کسی بچّہ کی نشوونما کی رفتار، اس کے مزاج اور دوسری تمام متعلقہ باتوں کو پیشِ نظر رکھنا پڑتا ہے، لیکن خوراک کی چند بنیادی ضرورتیں بہرحال پوری ہونی چاہییں۔ مثال کے طور پر ایک بچّہ کی روزمرّہ کی خوراک میں لحمی اجزا کا ہونا بہت ضروری ہے، جو گوشت، انڈے، مچھلی اور پنیر سے مل سکتے ہیں۔ اسی طرح وٹامن 'اے'، جو مکھن، بعض ترکاریوں ٹماٹر وغیرہ اور پنیر میں پایا جاتا ہے، بہت ضروری ہے۔ روزانہ ایک ضروری مقدار میں وٹامن 'بی' بھی ملنا چاہیے، جو صرف حیوانات کے جگر، انڈے اور گیہوں کے دلیے میں پایا جاتا ہے۔ موخرالذکر میں یہ وٹامن سب سے زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن سی کی مناسب مقدار بھی روزمرّہ کی خوراک میں ہونی چاہیے۔ یہ وٹامن تمام ہری اور پتّے دار ترکاریوں اور اکثر پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ سیاہ رنگ کے بڑے انگوروں میں اس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

بچّہ کی غذائی ضرورت کو تین حصّوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(۱) قوّت پہنچانے والی، غذا کی ضرورت جو بچّہ کے اندر جسمانی حرکت اور سرگرمی پیدا کرے، چاہے اس کا تعین حراروں سے کیا جائے یا یونٹوں سے۔

(۲) اعضا کی بڑھوتری میں مدد دینے والی غذا کی ضرورت، جس کے ذریعہ جسم کے مختلف حصّوں اور اعضا کو بالیدگی اور نشوونما میں مدد ملے۔

(۳) حفاظتی غذا کی ضرورت، جو جسم کو مختلف قسم کی بیماریوں کے داخلی اور خارجی محرکات سے محفوظ رکھ سکے۔

یہاں قوت سے مراد صرف جسمانی حرکت اور عمل ہے اور اس کا مطلب توانائی نہیں سمجھنا چاہیے، چناں چہ جب انسان سوتا ہے تو اس میں بھی اس کی قوت صرف ہوتی ہے۔ بچے چاہے کسی عمر کے ہوں، سونے

میں اپنی جسمانی قوت کو بہت زیادہ صرف کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ سرد موسم میں بھی جسمانی قوت زیادہ صرف ہوتی ہے، اسی لیے گرمی کے موسم میں وٹامن 'بی' سے پیدا ہونے والی قوت کے زبردست ذخیرہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو گیہوں کا دلیہ دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ دلیہ کو مزے دار بنانے کے لیے اس میں تھوڑے دودھ کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ یوں بھی بچوں کہ بچوں کو کیلشیم کی کافی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے، اس لیے دو سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو روزانہ کم از کم ڈیڑھ پاؤ سے

آدھ سیر تک دودھ ملنا چاہیے۔ اس کے علاوہ حفاظتی غذا، جس میں لحمی اجزا اور وٹامن اے، بی، سی، اور ڈی، کافی مقدار میں موجود ہوں ضرور دینی چاہیے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو ہر قسم کی سبز ترکاریوں، پھلوں اور کچی اور پکی ہوئی سبزیوں کے کھانے کی عادت ڈالیں، کیوں کہ بعض ہری ترکاریوں میں وٹامن 'سی' بعض پھلوں سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

نفسیات

ہم بھولتے کیوں ہیں؟

حامد اللہ افسر

تمہارے ساتھ بھی بارہا ایسا ہوا ہوگا کہ تم کسی کا نام بتانا چاہتے ہو جس سے تم بہ خوبی واقف ہو، یا کوئی لفظ بولنا چاہتے ہو جس کو تم بارہا استعمال کر چکے ہو، لیکن اس وقت ایک دم وہ ذہن سے اُتر گیا۔ اب تم بہتیرا چاہتے ہو کہ وہ یاد آجائے، مگر کسی طرح یاد نہیں آتا۔ لُطف یہ ہے کہ برابر ایسا معلوم ہوتا رہتا ہے کہ اب یاد آیا، اب یاد آیا۔ نام ذہن میں موجود ہے، لفظ ذہن میں ہی، مگر اس پر ایک ہلکا سا پردہ پڑا ہوا ہے، جو کسی طرح تمہارے اُٹھائے نہیں اُٹھتا۔ تم بڑبڑانے لگتے ہو "کیا مصیبت ہے، ابھی ابھی نام زبان پر تھا، یہ مجھے ہو کیا گیا، کسی طرح یاد نہیں آتا۔"

وہ لفظ تمہارے ذہن کے تحت الشعوری حصہ میں کہیں چھپا ہوا جھانک رہا ہوتا ہے اور اکثر یاد بھی آجاتا ہے، مگر اُس وقت جب اس کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔

مسٹر زشور تھ فاگ کہتے ہیں کہ "جب کئی دفعہ میرے ساتھ ایسا ہی ہوا تو میں نے اس گُتھی کو سُلجھانے کی کوشش کی اور حافظہ کے اس طرح عین وقت پر دھوکا دینے کے اسباب پر غور کیا۔"

مسٹر فاگ کہتے ہیں "میں نفسیات کے متعلق اکثر کتابیں پڑھتا رہتا ہوں، مگر مجھے حافظہ کی اس فرو گزاشت اور اس لغزش کا ذکر کسی کتاب میں نہیں ملا، ہاں تحلیلِ نفسی کے بانی سگمنڈ فرائڈ کی ایک کتاب میں اس مسئلہ پر بحث ضرور کی گئی ہے۔"

ڈاکٹر فرائڈ نے اس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ ایک قسم کا "دباؤ" ہے، وہ کہتے ہیں کہ ہمارا ذہن ایسے ناموں اور لفظوں کو، جن سے ناخوش گوار یا تکلیف دہ تفصیلات وابستہ ہوں، شعور کی حدوں سے دُور رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ ہم صرف اس لیے بھُول جاتے ہیں کہ ہم انہیں غیر شعوری طور پر بھُولنا چاہتے ہیں۔

اس کی ایک بالکل واضح مثال کے طور پر وہ کہتے ہیں کہ ایک شخص تھا، اُسے ایک آدمی کا نام کبھی یاد نہیں رہتا تھا، حالاں کہ وہ اکثر اسے کاروباری خطوط لکھا کرتا تھا۔ اس کا سبب فرائڈ کے نزدیک یہ تھا کہ وہ شخص اس کا کامیاب رقیب تھا اور اس کا غیر شعوری ذہن اس شخص کی تکلیف دہ یاد کو دبا دینا چاہتا تھا، لیکن بھول جانے کے اس نظریہ پر ڈاکٹر ایان ہنٹر نے جو ایک کتاب "حافظہ۔ حقیقت اور مغالطہ" کے مصنف ہیں، تنقید کی ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ "ہو سکتا ہے کہ عارضی طور پر کسی لفظ کو بھول جانے کا سبب یہ ہو کہ ہم اس لفظ کو یاد رکھنا نہیں چاہتے۔"

حقیقت یہ ہے کہ جو ماہرین نفسیات' فرائڈ کے متبعین میں شامل نہیں ہیں اُن کے پاس اس مسئلہ کے متعلق کوئی نظریہ ایسا نہیں ہے، جو فرائڈ کے نظریہ کی جگہ لے سکے۔

مسٹر فاگ کہتے ہیں "میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے اوپر تجربہ کروں گا اور اس امر پر غور کروں گا کہ جب میں کوئی لفظ یا کوئی نام عین وقت پر عارضی طور پر بھولتا ہوں تو اس کا صحیح سبب کیا ہے۔ اس سے فرائڈ کے نقطۂ نظر کی تائید ہوتی ہے یا تردید اور اس پر بھی غور کروں گا کہ اس قسم کی "ذہنی رکاوٹ" کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے۔

اس سلسلہ میں اس وقت بھی مجھے اپنے متعلق ایک بات اچھی طرح معلوم تھی۔ اکثر ایسا ہوا ہے کہ جب کبھی میں عارضی طور پر کوئی خاندانی نام بھولا ہوں تو وہ نام "ہیریسن" یا اس سے ملتا جُلتا نکلا ہے۔

فرائڈ کو شاید میرے اس واقعہ سے اپنے نظریہ کی تائید حاصل ہو جاتی، کیونکہ میں نے قصداً جان بوجھ کر اب سے ایک مدت پہلے ہیریسن نام کو دبانے اور بھول جانے کی کوشش کی تھی اور یہ کوشش اب بھی شاید غیر شعوری طور پر جاری ہے۔ بات یہ تھی کہ بچپن میں میرا نام "ہیریسن زشور تھ" تھا۔ یہ نام مجموعہ تھا میری دادی اور نانی کے خاندانی ناموں کا۔ میرے والد کا نام بھی "ہیریسن زشور تھ" تھا۔ جب میں بڑا ہوا اور میں نے اخباروں کے لیے مضامین لکھنے شروع کیے تو میں نے ہیریسن کا لفظ اپنے نام سے خارج کر دیا، کیونکہ مجھے جونیر یا چھوٹا کہلانا پسند نہیں تھا۔

بہ ظاہر یہ معلوم ہوتا ہے کہ میرا ادھیڑ عمر کا تحت الشعور بغاوت پر آمادہ ہے اور اس بات سے آزردہ خاطر ہے کہ اسے اپنے باپ کے نام سے مختلف نام کیوں نہیں دیا گیا۔

مسٹر فاگ کہتے ہیں "اس کے علاوہ جہاں تک ناموں کی یادداشت کا تعلق ہے، مجھے اس امر کا احساس ہے کہ میں اکثر وہ نام بھول جاتا ہوں، جو کسی ایسے نام سے ملتا جُلتا ہو، جسے میں بہت عرصہ سے جانتا ہوں۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ جب میرا ذہن کسی ایسے نام کو بھول جانا چاہتا ہے جو اسے اچھی طرح یاد ہے تو کوئی چیز اس طرح کی واقع ہوتی ہے جیسے اُس وقت ہوا کرتا ہے، جب ٹیلیویژن اسٹیشن ایک ہی لہر پر واقع ہوں اور کسی پروگرام کے صاف سُنائی دینے میں مزاحمت ہو رہی ہو۔

بچّہ کو دودھ پلانا

حکیم عبدالواحد

بچہ کو دودھ پلانے کا زمانہ بچے کی پیدائش ہی سے شروع ہوجاتا ہے اور جب اُس کے نت نکل آتے ہیں اور وہ دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے کے قابل ہوجاتا ہے۔ ریہ زمانہ ختم ہوجاتا ہے۔

ماں کا دودھ بچے کے لیے قدرتی غذا ہے۔ جوں جوں بچہ شکم مادر میں نشو ونما پاتا ہے، قدرت کی طرف سے ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کا نظام ہونے لگتا ہے، چناں چہ ان میں مقامی تبدیلیاں شروع ہوجاتی ہیں۔ ان کے ۔ پٹھوں میں ایک نئی تحریک پیدا ہونے لگتی ہے۔ دوران خون بڑھ جاتا ہے، یہاں تک ہ کے پیدا ہوتے ہی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی نہریں بہنے لگتی ہیں۔

یہ دودھ اپنے غذائی اجزا کے تناسب کے اعتبار سے بچے کی پرورش کے لیے ایت موزوں ہوتا ہے۔ بچہ کا نظام ہضم اس کو اچّھی طرح ہضم کرکے اس کی زائی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اس کے علاوہ ماں جس محبّت اور شفقت سے اپنا دودھ پلاتی ہے، اس سے بچہ بھی متاثر ہوتا ہے، نیز اس دودھ کے توسط سے ماں کے اخلاق وعادات اور خاندانی صفات بھی بچہ کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

اگر ماں ہر طرح تن درست وتوانا ہے اور اس کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کافی ہے تو ماں کو صرف اپنا دودھ پلا کر ہی بچہ کو پرورش کرنا چاہیے۔ وہ مائیں خوش قسمت ہیں جو اپنا دودھ پلا کر بچہ کو پالتی ہیں اور ساتھ ہی وہ بچے بھی خوش قسمت ہیں جو اپنی ماں کا دودھ پی کر پرورش پاتے ہیں۔

اگر ماں اپنا دودھ ہوتے ہوئے بھی بچہ کو نہیں پلاتی تو اس سے بچہ کی پرورش میں متعدد دقّتیں پیش آتی ہیں، بکری، گائے، بھینس کا دودھ ماں کے دودھ سے مختلف ہوتا ہے، اس لیے وہ اکثر بچّوں کو موافق نہیں آتا، ان کی قوت ہضم اس کو اچھی طرح ہضم نہیں کرسکتی، جس کی وجہ سے بچہ کو دست آنے لگتے ہیں، یا پیچش ہونے لگتی ہے، پیٹ میں اپھارہ اور درد رہنے لگتا ہے جس سے بچہ کی پرورش میں خلل پڑ جاتا ہے اور اس کی عام صحت خراب ہوجاتی ہے اور اگر کسی دوسری عورت کا دودھ پلایا جائے تو اس میں بھی متعدد دقّتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ایک تن درست بچہ کی پرورش کے لیے تن درست وتوانا عورت کا ملنا مشکل ہے اور اگر مل بھی جائے تو اس کے اخراجات کا بار بڑھتا ہے اور اس کو بھی برداشت کرلیا جائے تو دودھ کی موافقت اور عدم موافقت کا مرحلہ درپیش ہوتا ہے۔

دودھ پلانے کی ابتدا بچہ کو ماں کا دودھ اس کے پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی پلانا شروع کردیا جائے، بچہ کو نہلانے کے بعد ماں کے پہلو میں لٹا کر اس کا منھ چھاتیوں سے لگا دیا جائے، ماں پر اس کا نفسیاتی اور جسمانی اثر بہت اچھا ہوتا ہے، ماں جو دردِ زہ کی تکلیفیں اُٹھا چکی ہے اور جس کے نتیجے میں اس کا انگ انگ دکھ رہا ہے، جوں ہی اپنے بچہ کو اپنے پہلو میں لیٹے ہوئے اور دودھ پیتے ہوئے دیکھتی ہے، اس کے دل ودماغ کو فرحت وسکون حاصل ہوتا ہے، تھکے ہوئے اعصاب کو تسکین ملتی ہے اور جب بچہ چھاتیوں کو چوستا ہے تو عصبی تعلق کے باعث رحم (بچہ دان) بھی اس سے متاثر ہوتا ہے، وہ سکڑنے لگتا ہے اور جلد ہی اپنی اصلی حالت پر لوٹ آتا ہے۔

دودھ پلانے کے اوقات پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی بچہ کو ماں کی چھاتیوں سے لگا دیا جائے، اس سے زچہ وبچہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے، اس کے بعد ایک ایک دو دو گھنٹے کے وقفہ سے چھاتیوں سے لگاتے رہیں، زچگی کے ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کم ہوتی ہے، بلکہ بعض میں بالکل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں بچہ کو چھاتیاں چسُاتے رہنے سے ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور چند روز کے بعد ہی دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، یہ واضح رہے کہ ان ابتدائی دنوں میں بچہ کو گھٹی دینے کا عام رواج ہے، لیکن گھٹّی میں کوئی تیز دست آور دوا نہیں ہونی چاہیے اور بلا ضرورت دینا بھی نہیں چاہیے۔ ماں کا ابتدائی دودھ ہی بچہ کے لیے گھٹی کا کام دیتا ہے لیکن دودھ نہ اُترے تو دودھ کی پیدائش کے وقت تک گھٹّی کے بجائے شہد خالص ایک تولہ پانی پانچ تولے میں ملا کر صاف روئی کے پھوئے سے چساتے رہنا زیادہ مناسب ہے۔

جب تک بچہ ایک مہینہ کا نہ ہوجائے اس کو ہر دو گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جائے، اس کے بعد عمر کے بڑھنے کے ساتھ دودھ پلانے کی مدت بھی بڑھا دی

جائے، چناں چہ دوسرے مہینے میں دو گھنٹے کے بجائے ڈھائی گھنٹے کے بعد دودھ پلایا جائے اور جب بچہ تین مہینے کا ہو جائے تو ہر تین گھنٹے کے بعد دودھ پلانا مناسب ہے اور جب تک بچہ چھٹے مہینے کا ہو یہی طریقہ اختیار کیا جائے۔ صبح کو ۵ بجے، ۸ بجے اور ۱۱ بجے اور بعد دوپہر ۲ بجے، ۵ بجے، ۸ بجے اور ۱۱ بجے بچہ کو دودھ پلا کر سلا دیا جائے۔

دودھ پلانے کے آداب و قواعد بچہ کو دودھ ہمیشہ باقاعدہ وقت مقررہ پر پلایا جائے۔ دودھ پلانے کے درمیانی وقفہ میں اگر بچہ رونے لگے تو اس کو بھوکا سمجھ کر دودھ پلانے کی کوشش نہ کی جائے۔ ممکن ہے کہ وہ کسی عضو کی تکلیف کی وجہ سے رو رہا ہو۔ اس کے پیٹ، آنکھ، ناک یا کان میں درد ہو۔ اس کے جسم میں کوئی تنکا وغیرہ چبھا ہو یا چیونٹی کاٹ رہی ہو۔ اگر بچہ کو بلا ضرورت دودھ پلایا جائے گا تو وہ بدہضمی کا شکار ہو جائے گا۔

رات کو سوتے ہوئے بچہ کو نیند سے جگا کر دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے اور یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بچہ کے لیے نیند بہت قیمتی چیز ہے۔ دودھ پلانے کے لیے اس کو میٹھی نیند سے ہرگز محروم نہ کیا جائے۔

بچہ کو جتنی بار بھی دودھ پلایا جائے، ہر بار دودھ پلانے سے پہلے چھاتیوں کو نیم گرم پانی سے دھو کر میل کچیل پسینہ صاف کر لیا جائے۔ نیم گرم پانی سے بھٹنیاں بھی نرم ہو جائیں گی اور بچہ آسانی کے ساتھ ان کو دبا کر دودھ پی سکے گا۔

چھاتیوں کو دھونے کے بعد ماں اپنے ہاتھ سے بھٹنیوں کو دبا کر چند قطرے دودھ کے نکال دے۔ بعض اوقات دودھ کی رگوں کے دہانے دودھ کے جم جانے سے بند ہو جاتے ہیں، چند قطرے دودھ نکال دینے سے یہ دہانے کھل جاتے ہیں اور بچہ کو دودھ پینے میں آسانی ہوتی ہے۔ اگر دودھ پلانے سے پہلے اور دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ بھی دھو دیا جائے تو بہتر ہے۔

دھوپ میں چلنے پھرنے، آگ کے پاس دیر تک بیٹھے رہنے، محنت و مشقت کرنے اور جنسی ملاپ کے فوراً بعد بچہ کو ہرگز دودھ نہ پلایا جائے۔ غصہ و غضب، رنج و غم اور فکر و خوف کی حالت میں بھی دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ ان حالات میں دودھ پلانے سے بچہ کی تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔ بچہ کو دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلایا جائے۔ دودھ پلاتے وقت بچہ چھاتیوں سے قریب رہے۔ بیٹھ کر بچہ کو ہاتھوں کا سہارا دے کر دودھ پلایا جائے یا پہلو پر لیٹ کر۔

ماں کے دودھ کی خرابی بعض اوقات ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے یعنی وہ طبعی حالت پر نہیں ہوتا اور اس کے اجزا صحت مند تناسب کے مطابق نہیں ہوتے، اب اگر بچہ کو ایسا دودھ پلایا جائے تو اس کے پلانے سے بچہ بیمار رہنے لگتا ہے، اس کو دست یا پیچش ستانے لگتی ہے، ورنہ وہ روز بہ روز لاغر و کمزور ہوتا جاتا ہے، پس اگر ماں کے دودھ کے خراب ہونے کا شبہ ہو تو اس کو پلانا موقوف کر دیا جائے۔

دودھ کے خراب ہونے کی پہچان ماں کا دودھ خراب ہے؟ یہ بات بچہ کی تن درستی سے معلوم کی جا سکتی ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ رغبت سے نہ پیے اور روز بروز لاغر و کمزور ہوتا جائے یا بدہضمی رہتی ہو تو اس کا سبب ماں کے دودھ کی خرابی سمجھتے ہیں اس کا تدارک کیا جاتا ہے

اگر ماں کا دودھ سفید ہو، اس کا قوام رقیق اور یکساں ہو اور چند قطرے پانی میں ڈال دینے سے وہ یکساں طور پر پانی میں حل ہو جائیں تو اس دودھ کو عمدہ سمجھنا چاہیے لیکن جس دودھ میں یہ اوصاف نہ پائے جائیں، اس کو خراب خیال کرنا چاہیے۔

کیمیاوی طریقے سے بھی دودھ کی اچھائی یا برائی معلوم کی جاتی ہے۔ اس طریقہ کی رو سے جس دودھ کا ردِ عمل کھاری ہوتا ہے، اس کو اچھا سمجھا جاتا ہے اور جس کا ردِ عمل ترش (تیزابی) ہوتا ہے، وہ خراب ہوتا ہے۔

دودھ کا ردِ عمل کھاری ہے یا ترش؟ یہ بات معلوم کرنے کے لیے لٹمس پیپر (نیلا کاغذ) دودھ میں ڈالا جاتا ہے، اگر دودھ میں بھیگنے کے بعد یہ کاغذ سرخ ہونے لگے تو سمجھ لینا چاہیے کہ دودھ کا ردِ عمل ترش ہے اور یہ دودھ کے خراب ہونے کی علامت ہے۔

خراب دودھ کی اصلاح جب ماں کے دودھ کی خرابی ثابت ہو جائے تو اس کی اصلاح کے لیے اس کی غذا میں اصلاح کریں، گوشت، مچھلی، انڈے، اچار، سرکہ، لال مرچیں اور گرم مسالوں کا استعمال موقوف کر دیں یا کم کریں، دودھ، تازہ میٹھے پھل اور سبز ترکاریاں استعمال کریں۔ اگر ماں کا ہضم خراب رہتا ہو تو اس کی اصلاح کریں، قبض رہتا ہو تو اس کو رفع کریں۔ بادیان بقدر ضرورت لے کر باریک پیس چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن شکر ملا کر رکھ چھوڑیں، رات کو سوتے وقت یہ سفوف بقدر ایک تولہ گرم دودھ پاؤ سیر کے ساتھ کھائیں اور کم از کم آٹھ ہفتے تک برابر استعمال کرتے رہیں، دودھ کی اصلاح بھی ہو جائے گی اور ہضم کی خرابی اور قبض کی شکایتیں بھی نہیں رہیں گی۔

دودھ پلانے کے لیے انا کی ضرورت بعض اوقات ماں کا دودھ بچے کی پرورش کے لیے کافی نہیں ہوتا، یا چھاتیوں میں بالکل ہی نہیں پیدا ہوتا، یا ماں کی صحت خراب ہوتی ہے یا ماں کا دودھ خراب ہوتا ہے۔ اس کے پلانے سے بچہ کی صحت خراب ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، یا بچہ آغوشِ مادر سے محروم ہو جاتا ہے، ان صورتوں میں انا (دودھ پلائی) کی ضرورت پیش آتی ہے، انا کے انتخاب میں مندرجہ ذیل باتوں کو پیشِ نظر رکھنا چاہیے۔

۱۔ انا کی عمر بچہ کی ماں کی عمر کے برابر ہو تو زیادہ بہتر ہے، ورنہ انا کی عمر ۲۵-۳۰ سال ہو تو اچھا
۲۔ انا کے بچہ کی عمر اس بچہ کی عمر کے برابر ہونی چاہیے، جس کو دودھ پلانے کے لیے انا مقرر کی جا رہی ہے۔
۳۔ انا بالکل تن درست ہو، خصوصاً آتشک سوزاک جیسے کسی متعدی مرض میں مبتلا نہ
۴۔ انا کی چھاتیوں میں اتنا دودھ ہو جو بچہ کی پرورش کے لیے کافی ہو اور یہ دودھ خراب
۵۔ انا کسی نشیلی چیز شراب، افیون وغیرہ کی عادی نہ ہو۔
۶۔ انا اگر صورت و سیرت دونوں کے اعتبار سے اچھی ہو تو بہت ہی بہتر ہے و سیرت کے اعتبار سے اس کا بہتر ہونا نہایت ضروری ہے۔
۷۔ نفسانی عوارض مثلاً غصہ و غضب، رنج و غم سے دور رہ کر خوش و خرم زندگی بسر کرنے والی ہو اور جنسی خواہش کی طرف زیادہ رغبت رکھنے والی نہ ہو۔

افسانہ

اُجڑا شہر

کوثر چاندپوری

ڈاکٹر مسرا اپنی پرائیویٹ ڈسپنسری میں بیٹھے ملیریا کے مریضوں کو دیکھ رہے تھے۔
ا بوڑھا کمپاؤنڈر موٹے آئینوں کی عینک لگائے کونین مکسچر کی بڑی سی بوتل سامنے
لئے کھڑا تھا۔ وہ جلدی جلدی گلاس میں مکسچر انڈیل کر بیماروں کی شیشیوں میں
جا رہا تھا۔ دوا کسی شیشی میں خوراکوں کے نشان سے نیچے رہ جاتی، کسی میں اُنگل آدھ
اوپر نکل جاتی۔ کمپاؤنڈر اتنے موٹے آئینوں کی عینک سے اتنی باریک چیزیں
دیکھ سکتا تھا۔ باریک بیں قسم کے کمپاؤنڈر تنخواہ زیادہ لیتے تھے۔ اس کے باوجود

ڈاکٹر صاحب کی تھکی ہوئی زندگی کو سہارا نہ دے سکتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب
کے قول یہ بوڑھا کمپاؤنڈر "غریبا مئو" نسل کا تھا۔ چکی سے آٹا بھی پسوا لاتا
دونوں وقت ڈاکٹر صاحب کی "لات مار" گائے کا دودھ بھی دوہ لیتا۔ اسی
ڈاکٹر صاحب دوا کی کمی بیشی پر کبھی کوئی اعتراض نہ کرتے تھے۔ لگی

مریضوں کی بھیڑ لگی ہوئی تھی کمپاؤنڈر ان سے پیسے لے کر پانی کی بالٹی
ڈالتا جا رہا تھا اور ڈاکٹر صاحب تیزی سے پرچوں پر دستخط کر کے اس کی طرف
کرتے جا رہے تھے۔ کنوار کا یہ مہینہ [illegible] چیت سمجھ کر اس میں گیہوں کی پکی
فصل کاٹ لیا کرتے تھے، سال میں ایک ہی بار آتا تھا اور صرف تیس ہی
کا ہوتا تھا۔ ایسی صورت میں سال بھر کے خسارے کی تلافی اسی مختصر فرصت
ہوا کرتی تھی۔ ڈاکٹر صاحب کو ایک آدھ سوٹ بنانا ہوتا تو اسی ملیریا سیزن

میں بنایا کرتے تھے۔ قرضہ چکانے کا موسم بھی یہی تھا۔ یہ اور بات تھی کہ دس بیس آدمی
تلی اور جگر کی پرانی بیماریوں کا شکار ہو کر مہینہ دو مہینے تک آتے رہتے، ورنہ عام
طور پر کاتک لگتے ہی بیماروں کا یہ میلہ اُجڑ جایا کرتا تھا اور پھر ڈاکٹر صاحب زیادہ تر
اکیلے ڈسپنسری میں بیٹھے ناک کے بال اُکھاڑنے میں مصروف رہا کرتے تھے۔ کنوار کی
پر ہجوم زیادہ ہونے کی وجہ سے بہت سے بیمار ڈسپنسری کے سامنے پتھر پر بیٹھے
انتظار کر رہے تھے۔ ان ہی میں رام پیاری بھی شامل تھی، جو کھاتوں گاؤں سے
روز ہی اپنی پوتی رملا کو لے کر انجکشن لگوانے یہاں آیا کرتی تھی۔ وہ پتھر پر خاموش
بیٹھی انگلیوں پر حساب لگا رہی تھی:

دو !

آٹھ !

بیس !

اور پھر منہ بنا کر اس نے دھیمے لہجہ میں کہا، "اسّی! اسّی رُپے دے چکی ہوں ڈاکٹر

کو، اور وہ سوئی پر سوئی لگاتا جا رہا ہے رملا کے ہاتھ میں، مگر بخار ہے کہ ٹس سے
مَس نہیں ہوتا، اور اب پندرہ رپے اور مانگ رہا ہے گولیوں کے!"

رام پیاری کے بوڑھے چہرے پر سنجیدگی پھیل گئی۔ ماتھے میں نیچے اوپر کئی
سلوٹیں پڑ گئیں۔ اسی وقت اس کا اڑ کا گردھاری اس کے پاس آ بیٹھا۔ وہ آٹھ

نو سال کی ایک لڑکی کو گود میں لیے تھا۔ یہی رام پیاری کی پوتی رملا تھی۔ اس کے ہونٹوں پر پپڑیاں جمی ہوئی تھیں، منھ پیلا پڑ گیا تھا، سانس بہت تیز چل رہی تھی۔ ابھی ابھی ڈاکٹر مسرا نے اس کے ہاتھ میں انجکشن لگایا تھا اور پندرہ رُپے کی گولیاں بھی ایک چھوٹی سی شیشی میں بھر کر گردھاری کو دے دی تھیں۔

"چھلنی کر ڈالا میری بٹیا کا ہاتھ!" رام پیاری نے رملا کو دیکھ کر درد بھرے لہجہ میں کہا: "اب تو سوئی لگوانے کو جی نہیں چاہتا اور ڈاکٹر آپ ہی کہتا ہے کہ سوئی لگانے کی ضرورت نہیں، گولیاں اسی لیے دی ہیں اس نے کہ روز روز آنے کی ضرورت نہ رہے۔ کتنا کٹھن ہے چار کوس آنا اور پھر اتنی ہی دور لوٹ کر جانا۔ تیرے بھی پاؤں دکھنے لگے ہوں گے دوڑتے دوڑتے۔ اُدھر جوار کا کھیت اُجڑا جا رہا ہے، طوطے اور کوّے سارے دانے کھائے جا رہے ہیں۔ پر ڈاکٹر نے کہاں دیکھا اس کٹھنائی کو، اب پندرہ رُپے اور وصول کر لیے، بخار اُترے یا نہ اُترے اس سے ڈاکٹر کو کیا مطلب!"

"ہاں، ابھی ایک بابو بھی کہہ رہا تھا ڈاکٹر سے کہ آپ تو اندھا دھند سوئیاں لگاتے جا رہے ہیں، دوسری طرف پیٹنٹ دوائیں لکھ رہے ہیں۔ آپ کو بیمار سے زیادہ ان کمپنیوں کا خیال ہے، جو دوائیں بناتی ہیں اور آپ کو کمیشن دے کر مریض کی جیب خالی کرا دیتی ہیں۔"

"ٹھیک کہتا ہے وہ۔ اب کتنے دن بعد آنے کو کہا ہے ڈاکٹر نے؟"

"کہتا ہے، دس روز میں آنا۔"

یہ سن کر رام پیاری کو ذرا اطمینان ہوا، کھانوں گاؤں سے شہر تک چار کوس کا فاصلہ تھا۔ برسات ابھی ابھی ختم ہوئی تھی۔ راستہ میں جگہ جگہ کیچڑ تھی۔ کہیں کہیں ندیا نالی بھی بھرا ہوا تھا۔ گاڑی نہیں چل سکتی تھی گردھاری رملا کو آگے بٹھا کر گھوڑی پر سوار ہو جاتا اور رام پیاری لہنگا گھٹنوں تک چڑھائے پیچھے پیچھے چلتی رہتی مسرا کی ڈسپنسری تک آتے آتے دس بج جاتے۔ یہاں بیماروں کا جمگھٹا لگا رہتا۔ بھیڑ چھٹنے تک رام پیاری اس بھیڑ پر بیٹھی رہتی اور گردھاری رملا کو گود میں لیے ڈاکٹر تک پہنچنے کی کوشش کرتا رہتا۔ یہاں سرکاری ہسپتال کی طرح لائن تو نہ لگتی تھی، پھر بھی بڑی گڑبڑ رہتی تھی۔ ہر شخص یہی چاہتا کہ وہ پہلے دوا حاصل کرے۔ گردھاری کی گھوڑی کا نجی ہاؤس کے سامنے نیم کے پیڑ سے بندھی ہنہناتی رہتی، کیونکہ اس کی بچھیری کو گردھاری گاؤں میں چھوڑ آیا کرتا تھا۔ بڑی کشمکش کے بعد بارہ بجے کے قریب ڈاکٹر مسرا رملا کو دیکھتے اور پھر اس کے انجکشن لگا دیتے۔ پہلے دن سے ساتویں دن تک وہ ملیریا کی دوا دیتے رہے، پھر آٹھویں روز انھوں نے کہا میعادی بخار معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ میعادی بخار کے انجکشن لگانے شروع کر دیئے، مگر رائے پر پورا بھروسہ اس وقت بھی نہ تھا۔ چاہتے تھے کہ خون کلچر کرا لیا جائے اور گردھاری کو ڈاکٹری دوا پر ہی مشکل سے یقین ہوا تھا، وہ اور جھگڑوں میں پڑنا نہیں چاہتا تھا۔ آج چوبیسواں دن تھا اور رملا اسی طرح بخار میں جل رہی تھی۔ اتنے دنوں میں پل بھر کے لیے بھی بخار نہ اُترا تھا اور رام پیاری یونہی کھانوں گاؤں سے شہر تک اور شہر سے کھانوں گاؤں تک اسی طرح گھوڑی کے پیچھے دوڑتی رہی تھی، جیسے انگریزوں کی حکومت میں لوگ سوراج کے پیچھے دوڑا کرتے تھے۔ انھیں سوراج مل گیا تھا، مگر رام پیاری اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوئی تھی۔

آج ڈاکٹر نے ایک بار اور رملا کو غور سے دیکھا، مگر وہ اپنی اسی رائے پر جمے رہے۔

"آپ نے کہا تھا، اکیسویں دن اُتر جائے گا بخار، اور آج چوبیسواں روز ہے!"

"کہا ضرور تھا۔ بات یہ ہے کہ۔۔۔ وہ اُلجھ اُلجھ کر کہنے لگے: "خون ٹیسٹ کیے بغیر ٹھیک بات کیوں کر کہی جا سکتی ہے۔"

"پھر اب کیا خیال ہے آپ کا؟" گردھاری نے پوچھا۔

"ایسا معلوم ہوتا ہے، ریلپس RELAPSE ہو گیا ہے۔"

"وہ کیا ہوتا ہے؟"

"یعنی بیماری لوٹ آئی ہے۔"

"کیوں لوٹ آئی ہے؟"

"شاید تم نے کچھ کھلا دیا۔ میں نے کہا تھا، دودھ کے علاوہ کوئی چیز مت دینا۔ تم نے کوئی ٹھوس چیز کھلا دی۔"

"ٹھوس چیز کیا ہوتی ہے، اینٹ، پتھر!"

"جیسے روٹی، چاول، مٹھائی۔"

"ان میں سے کوئی چیز نہیں کھلائی گئی۔"

"خیر، اب تمھیں روز روز آنا نہیں پڑے گا۔ میں گولیاں دے رہا ہوں، یہ کھلاتے رہنا دس دن تک۔"

"اور گیارھویں دن بخار اُتر جائے گا؟"

ابھی کوئی بات یقین کے ساتھ نہیں کہی جا سکتی اول تو ضرور اُتر جائے گا اُترا تو دوسرا کورس دیا جائے گا، ان ہی گولیوں کا۔"

رام پیاری دیر تک رملا کی صورت دیکھتی رہی۔ گردھاری خاموش بیٹھا ایک مرتبہ رام پیاری نے مڑ کر گھوڑی کو دیکھا۔ اسی وقت وہ زور سے ہنہنائی۔

"بچہ کو یاد کر رہی ہے!" گردھاری نے کہا۔

"پھر جلدی چلو۔ رملا کی ماں بھی تو اسی طرح اسے یاد کر رہی ہوگی" رام پیاری کی آنکھیں بھیگ گئی تھیں۔ اس نے گردھاری کے جواب کا انتظار کیے بغیر ہی پھرسا لگانا شروع کر دیا۔

ایک !

دو !

پندرہ !

بیس !

چالیس !

ساٹھ !

بچانوے !۔ بچانوے !! وہ چونک گئی۔

دس روز اور گزر گئے۔ گولیاں ختم ہوگئیں۔ بخار اسی طرح رملا کی ہڈیوں سے چمٹا رہا۔ اگلے دن پھر سویرے ہی کھانوں گاؤں سے چل پڑی بالکل اسی طرح آگے آگے گھوڑی پر گردھاری اس کے سامنے رملا اور پیچھے پیچھے رام پیاری۔ اب راستہ ذرا صاف ہوگیا تھا۔ ایک دو بیل گاڑیاں بھی شہر کی طرف جاتی ہوئی ملی تھیں۔ پھر ایک گاڑی پورب کی طرف سے اور دوڑتی ہوئی آئی اس میں پیلیا کا مال گزار امرچند بیٹھا ہوا تھا۔ وہ گاؤں کی پنچایت کا سرپنچ بھی تھا۔ الکشن جتانے میں بہت مشہور تھا۔ لالو چمار گاڑی ہانک رہا تھا۔

"کہاں جا رہے ہو گردھاری؟" امرچند نے پوچھا۔

"شہر جا رہا ہوں" گردھاری نے سلام کرنے کے بعد کہا، "لڑکی بیمار ہے۔ مہینہ بھر ہوگیا"

"ڈاکٹر مسرا نے انتڑیوں کا بخار بتایا ہے" رام پیاری نے دوپٹہ کو درست کرتے ہوئے کہا۔

"پھر اب تو ٹھیک ہے؟"

"کہاں ٹھیک ہے، بخار پل بھر کو بھی نہیں چھوڑتا!"

"تم ہسپتال کیوں نہ لے گئے اسے؟"

"ایک مرتبہ گئے تھے۔ بڑی لمبی لائن لگی ہوئی تھی۔ بارہ بجے تک کھڑے رہے۔ ہار کر پھر مسرا ہی کے پاس جانا پڑا!"

"وہ تو نمبر اوّل کا ٹھگ ہے۔ میرے ساتھ چلو ابھی۔ میں بڑے ڈاکٹر کو دکھا دوں گا!"

امرچند نے رام پیاری کو گاڑی میں بٹھا لیا۔ رملا بھی اسی کی گود میں آگئی۔ گردھاری گھوڑی کو بھگاتا ساتھ چلتا رہا۔ پٹیل پہلے دھرم سالہ گیا وہاں گاڑی اور گھوڑی چھوڑ کر ہسپتال گیا۔ بڑا ڈاکٹر اپنے کمرے میں بیٹھا تھا اس کا دروازہ عجیب طرح کا تھا۔ نیچے سے بھی کھلا تھا، اوپر سے بھی۔ بیچ میں دو کواڑ لگے ہوئے تھے۔ باہر بنچ پڑی تھی۔ اس پر دو آدمی بیٹھے تھے۔ ایک کے پاؤں پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا دوسرا آدمی جو اسی کے پاس بیٹھا تھا، بہت موٹا اور بھاری جسم کا تھا اور سیاہ کمانی کی عینک لگائے آنے جانے والوں کو دیکھ رہا تھا، جیسے اس کی یہی ڈیوٹی ہو کر مختلف چہروں کو دیکھ کر اندازہ لگائے کہ کون سا چہرہ تن درست ہے، کون سا بیمار؟ امرچند ان دونوں کے بیچ میں بیٹھ گیا۔ گردھاری اور رام پیاری فرش پر بیٹھ گئے۔ انگریزی عہد کے مال گزار اور موجودہ زمانہ کے کاشت کار میں یہ ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ اب بھی باقی تھا۔ مال گزار آسمان سے اُتر کر بنچ پر بیٹھ گیا آگیا تھا، مگر کاشت کار زمین سے ذرا بھی اونچا نہ اٹھا تھا۔ وجہ غالباً یہی تھی کہ ایک الکشن جتا دیا کرتا تھا، دوسرا صرف ووٹ ڈال آتا تھا۔ امرچند دیکھنے میں بڑا شان دار آدمی تھا۔ چوڑی چھاتی، موٹے موٹے ہاتھ پاؤں، لمبا قد، بھرا ہوا سانولے رنگ کا چہرہ، کانوں میں سونے کی دو موٹی موٹی بالیاں لٹکتی ہوئی۔ فوراً ہی پاس بیٹھے ہوئے ساتھیوں نے اس سے سوالات شروع کر دیے:

آپ کہاں سے آئے ہیں؟

کیوں آئے ہیں؟

ڈاکٹر جانتا ہے آپ کو؟

امرچند بھی جلد ہی جان گیا کہ یہ دونوں بورڈ میں آئے ہیں ایک پنشنر سپرنٹنڈنٹ ہیں، انھوں نے اپنی پنشن بیچی ہے اور معائنہ کے لیے یہاں بلائے گئے ہیں۔ وہ بار بار بے خبر

کھے جا رہے تھے: "مجھے بہت پہلے ہٹا دیا گیا نوکری سے۔ میری عمر صرف پچاس برس کی ہے، مگر سروس بک میں اٹھاون سال لکھی ہے۔" دوسرا آدمی ایک دفتر میں کلرک ہے۔ اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی تھی اس کو بھی بورڈ کے سامنے پیش ہونا ہے۔ بورڈ کا ایک ممبر ابھی نہیں آیا تھا اسی لیے یہ لوگ اس بنچ پر بیٹھے اس کا انتظار کر رہے تھے۔ ویسے بھی بارہ بجے تک ڈاکٹر مریضوں کو دیکھا کرتا ہے۔ ان سے نمٹ کر بورڈ والوں کو بلایا کرتا ہے۔ امر چند ذرا دیر بیٹھا، پھر دروازے پر کھڑے ہوئے اردلی کو ایک طرف ہٹا کر گردھاری اور رام پیاری کو اپنے پیچھے آنے کا اشارہ کر کے اندر چلا گیا۔ ڈاکٹر ایسے موقعوں پر ہمیشہ بگڑ جایا کرتا تھا، مگر امر چند کو دیکھ کر اسے بگڑ جانے کا خیال ہی نہ آیا۔ وہ کچھ مرعوب ہو گیا۔ سمجھا، ضرور یہ کسی گاؤں کا مال گزار ہے اور مہاتما گاندھی نے کہا ہے کہ اصل ہندوستان دیہات میں آباد ہے اور وہ اس مقولہ کا اعتراف کر کے فوراً اس دیہاتی ہندوستانی کی طرف متوجہ ہو گیا۔ امر چند کرسی پر بیٹھ کر رملا کا حال کہتا رہا۔ پھر اس نے گردھاری سے کہا:

"رملا کو یہاں لا کر دکھاؤ!"

ڈاکٹر نے دیر تک اسے دیکھا اور پھر تین پرچے لکھ کر امر چند کو دے دیے۔

"خون اور پیشاب کا ٹیسٹ اور سینہ کا معائنہ ہوگا۔ آپ یہ رپورٹیں لے آیے، پھر میں دوا لکھ دوں گا۔"

"اور یہ سب کچھ کہاں ہوگا؟"

"لیبوریٹری اور ایکس رے روم میں ہو جائے گا۔ میں نے لکھ دیا ہے۔ دیر بالکل نہیں ہوگی۔"

لیبوریٹری میں ایک ڈاکٹر نے پرچہ دیکھا اور پھر رملا کی انگلی سے ذرا سا خون نکال کر ٹیوب میں بھر لیا اور آہستہ سے بولا، "رپورٹ ایک بجے کے بعد ملے گی۔"

پیشاب ٹیسٹ کرانے میں بڑی دقت پیش آئی۔ رملا رونے لگی۔ بڑی مشکل سے یہ مرحلہ بھی سر ہوا اور یہاں سے بھی وہی جواب ملا:

"رپورٹ ایک بجے کے بعد مل سکے گی۔"

اب امر چند ایکس رے ڈپارٹمنٹ کی طرف چلا۔ ایک کمرے کے سامنے بہت سے بیمار کھڑے تھے۔ اندر ایک شخص کرسی پر بیٹھا ان سے پرچے لے رہا تھا۔ اس کے سامنے میز پر پرچوں کا موٹا سا گڈّا رکھا ہوا تھا۔ بہت دیر کے بعد امر چند کی باری آئی۔ اس نے پرچہ دیتے ہوئے کہا:

"کرپا کر کے ذرا جلدی سے تصویر اُتار لیجیے۔"

اس نے مسکراتے ہوئے کہا، "جلدی نہیں ہو سکے گی۔ بارہ بجے اسکریننگ شروع ہوا ہے۔ ایک بچہ اندر جا چکا ہے، دوسرا اور تیسرا انتظار کر رہا ہے۔ اس کے بعد بورڈ والے ہیں، پھر آپ کا نمبر آئے گا۔"

"کوئی بات نہیں!" امر چند نے کہا، "مگر ہم گاؤں سے آئے ہیں۔"

"اور گاؤں والوں کا نمبر یوں بھی شہر والوں کے بعد آنا چاہیے۔"

"نہیں گاؤں والوں کا پہلے آنا چاہیے۔" امر چند نے حجت کی۔

"میں کہتا ہوں، یہاں شہر اور گاؤں کی بات نہیں چلتی۔"

"بالکل نہیں چلتی!"

"ہاں بالکل نہیں۔" وہ بولا اور پھر اس کی توجہ ایک عورت پر مرکوز ہو گئی جو کالے برقعہ کی نقاب اُلٹے کھڑکی کے سامنے کھڑی جھٹ اس کی طرف بڑھا رہی تھی۔

"اوہ، معاف کیجیے!" وہ بولا۔

"Ladies and children first"

امر چند کو یہاں کافی دیر ہو گئی تھی۔ وہ انگریزی نہیں جانتا تھا، ورنہ بچوں کے ذیل میں رملا کا حق بھی مانگنے کی کوشش کرتا۔ اسے شہر میں ایک ضروری کام تھا، اس لیے وہ رام پیاری اور گردھاری کو وہاں چھوڑ کر چلا گیا۔ چلتے وقت بولا،

"گھبرانا مت۔ میں دو بجے پھر آؤں گا۔"

اور ٹھیک دو بجے جب وہ ہسپتال آیا ہے تو رام پیاری اکیلی ایک جگہ بیٹھی تھی۔ اس نے امر چند کو بتایا کہ اسکرین کرانے والوں کی لائن لگ چکی ہے۔ گردھاری بھی رملا کو لیے لائن میں کھڑا ہے۔ امر چند وہیں کھڑا رہا۔ آدھا گھنٹہ اور گزر گیا۔ ایک دم گردھاری آتا دکھائی دیا۔ رملا اس کی گود میں تھی،

"کیا کام ہو گیا!" پٹیل نے پوچھا

"ہوا تو نہیں، مگر اب ضرورت بھی نہیں رہی!"

"کیوں؟"

"رملا تو بالکل ٹھنڈی ہو گئی —— سانس بھی بند ہے!"

امر چند نے اسے ٹٹول کر دیکھا۔ واقعی رملا مر چکی تھی۔ دیہات کا ایک شہر اُجڑ گیا تھا! —— اور اس اُجڑے شہر کو اب پھر گاؤں میں لے جانا

جنسیات

اپنی خوب صورتی کی حفاظت کیجیے

منصور علی خاں بریلوی

جس طرح شادی سے قبل یا کورٹ شپ کے دوران میں خواتین کے لیے آرایش و زیبایش اور اپنی خوب صورتی کو قائم رکھنا ضروری ہے، اسی طرح شادی کے بعد بھی۔

ہمارے سماج کی اسّی فی صد نوجوان شادی شدہ خواتین میں سے ایسی مشکل سے چند ہی ہوں گی، جنھیں اپنے بالوں کو سنوارنے، صاف ستھری رہنے اور اچھی طرح بناؤ سنگار کرنے سے دل چسپی ہوگی۔ عام طور پر یہی دیکھا جاتا ہے کہ خواتین شادی اور اپنے شریکِ زندگی کو انتخاب کرنے سے پہلے تو خوب بنی سنوری رہتی ہیں، لیکن شادی ہونے اور خصوصاً ایک یا دو بچّوں کی ماں ہونے کے بعد ان کی اپنے آپ سے دل چسپی کم ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف غیر شادی شدہ خواتین یا نوجوان لڑکیاں بناؤ سنگار کرنے اور آرایش اور سجاوٹ میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتی ہیں۔

چوں کہ شادی شدہ خواتین کی سب سے بڑی خواہش، یعنی شریکِ زندگی کا انتخاب، پوری ہو چکی ہوتی ہے، اس لیے ان کے اندر تن آسانی، سہولت پسندی، بلکہ بڑی حد تک سستی اور کاہلی پیدا ہو جاتی ہے، وہ گھر میں اکثر ڈھیلا ڈھالا اور بے ڈھنگا لباس پہنے رہتی ہیں

گھر میں بناؤ سنگار کرنے سے انھیں یا تو سرے سے کوئی دل چسپی رہتی ہی نہیں یا کچھ یوں ہی برائے نام رہ جاتی ہے۔ ان میں سے کتنی ہی صبح اُٹھ کر اپنے بالوں میں کنگھا بھی نہیں کرتیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کو اپنی بیویوں میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی او[ر] جب وہ اپنے گھروں سے نکل کر اپنے دفتروں یا کارخانوں میں جاتے ہیں [تو] وہاں دوسری خواتین انھیں زیادہ حسین، زیادہ پُرکشش اور جاذبِ توجّہ نظر آتی ہیں۔ وہ ان کا موازنہ اپنی گھریلو خواتین کی حالت سے کرتے ہیں تو ان میں کوئی ظاہری حُسن و خوبی اور جاذبیت نہیں پاتے۔ عورت گھر کی زینت ہوتی ہے، اس لیے مرد کا یہ فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ اُسے نہایت حسین اور خوب صورت دیکھنا چاہتا ہے، اگر اس کی یہ فطری خواہش اپنے گھر میں پوری نہیں ہوتی تو وہ دوسری خواتین کی طرف متوجّہ ہو کر اپنے جذبہ کو تسکین دینے کی کوشش کرتا ہے، جس کے نتیجے کے طور پر مرد اور عورت کے ازدواجی تعلقّات ناخوشگوار ہو جاتے ہیں اور اچھا خاصا گھر ماتم کدہ بن جاتا ہے اور دونوں کے درمیان جھگڑ[وں] کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

آخر ایسا کیوں ہو؟ کیا شادی شدہ خواتین اپنے آپ کو اپنے

شوہروں کی نظر میں خوب صورت اور جاذب نظر بنا کر پیش نہیں کر سکتیں؟ یقیناً کر سکتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے خواتین کو کچھ زیادہ وقت صرف کرنے کی ضرورت نہیں، صرف تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے ہر خاتون کو اپنی خوب صورتی کا احساس ہونا چاہیے، کیوں کہ دیکھا جاتا ہے کہ جو خواتین اپنی خوب صورتی کا احساس رکھتی ہیں، وہ ان خواتین سے زیادہ خوش و خرم رہتی ہیں، جنھیں اس کا احساس نہیں ہوتا۔ جو خواتین اپنا گھریلو کام خود انجام دیتی ہیں انھیں اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے۔ کام سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھونا اور پھر ان پر تھوڑا سا کریم مل لینا چاہیے تاکہ ہاتھ پھٹنے نہ پائیں۔ ہفتہ میں کم از کم ایک بار ناخنوں کی صفائی بھی ضروری ہے۔ رات کے وقت چہرے کے لیے کریم استعمال کرنے سے احتیاط کرنا چاہیے، کیوں کہ کریم سے چکنا کیا ہوا چہرہ خوبصورتی کا کوئی اچھا معیار پیش نہیں کرتا۔ البتہ خواتین اپنے شوہروں کی غیر موجودگی میں اپنے بالوں کو بہتر بنانے اور چہرے کی خوب صورتی کے لیے کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ خوراک کو بہتر رکھنے اور تھوڑی سی کسرت کرنے سے بھی حسن اور صحت کو برقرار رکھنے میں مدد ملتی ہے، کیوں کہ اس سے دورانِ خون ٹھیک رہتا ہے اور اعصاب تھکن سے محفوظ رہتے ہیں۔

شادی شدہ خواتین کو اپنے شوہروں اور اپنی ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنائے رکھنے کی خاطر نہ صرف حسین و خوب صورت بنا رہنا چاہیے، بلکہ جب ان کے شوہر کام پر سے واپس آئیں تو بن سنور کر اور مسکراتے ہوئے چہرے سے ان کا خیر مقدم بھی کرنا چاہیے۔

زبان ہمارے ذائقہ یا چکھنے کا خاص آلہ ہے۔ وہ غذا کو چبانے، چوسنے اور نگلنے کے علاوہ ذائقہ یعنی چکھنے کا احساس پیدا کرتی ہے، اور بولنے میں بھی کام آتی ہے۔ بچّوں کو اپنی زبان قابو میں رکھنا چاہیے، اسے چٹورا نہیں بنانا چاہیے، اور ساتھ ہی بُری باتیں زبان سے نہیں نکالنا چاہیے۔

زبان پر ذائقہ کے اُبھار زبان پر ایک جھلّی چڑھی ہوئی ہوتی ہے، جس پر چھوٹے چھوٹے اُبھار ہوتے ہیں، جو مزہ محسوس کرتے ہیں۔ ان اُبھاروں کی وجہ سے زبان کی سطح کھُردری معلوم ہوتی ہے۔ یہ اُبھار تین ۳ قِسم کے ہوتے ہیں:-

۱۔ خندقی اُبھار۔ یہ آٹھ دس بڑے بڑے اُبھار جن کے گرد ایک خندق یا نالی سی ہوتی ہے، زبان کے پچھلے حصّے پر واقع ہوتے ہیں۔ اِن اُبھاروں کے اندر ذائقہ کے خلیات ہوتے ہیں جو چکھنے کا احساس پیدا کر دیتے ہیں۔ کڑوا مزہ انھیں اُبھاروں کی وجہ سے زبان کے پچھلے حصّے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ کھُنبی نما اُبھار۔ اوسط جسامت کے۔ یہ تعداد میں زیادہ، سرخ رنگ کے اور زبان کی نوک اور دونوں کناروں پر زیادہ ہوتے ہیں، درمیانی حصّے میں کم ہوتے ہیں۔ اسی واسطے زبان کے درمیانی حصے میں ذائقہ کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔ زبان کی نوک پر میٹھا ذائقہ اور کناروں پر کھٹّا ذائقہ زیادہ تر محسوس ہوتا ہے۔

۳۔ خیطی یعنی ڈورے نما۔ لمبے لمبے نکیلے باریک باریک اُبھار، یہ بہت زیادہ تعداد میں زبان کی پوری سطح پر پھیلے ہوتے ہیں۔ گوشت خوار جانوروں (شیر، کُتّے، بلّی، وغیرہ) میں یہ ابھار زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ شاید یہ ذائقہ کے لیے نہیں بلکہ زیادہ تر صفائی اور چاٹنے پونچھنے کے کام میں مدد دیتے ہیں۔

ذائقہ کیسے پیدا ہوتا ہے؟ زبان کے ان سب اُبھاروں کی وجہ سے ہم مختلف لذیذ کھانوں کے ذائقہ سے لذّت اندوز ہوتے ہیں، اور بھانت بھانت کے مزے چکھتے اور محسوس کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ اُبھار **ذائقہ کی کلیاں** ہیں جن کے اندر حسّی اعصاب کے باریک ریشے ختم ہوتے ہیں۔ جب کوئی چیز کھائی یا پی جاتی ہے تو اس کے ذرّے اِن کلیوں کو چھو کر حسّی عصبی ریشوں میں چھیڑ پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ چھیڑ حسّی اعصاب کے ذریعہ دماغ میں پہنچتی ہے اور دماغ کو ذائقہ کا احساس ہوتا ہے۔ ذائقہ پیدا کرنے والی چیز گھُلی ہوئی ہونی چاہیے، یا وہ منھ کے لعاب کے اندر گھول لی جاتی ہے۔ بے گھُلی چیز کا مزہ معلوم نہیں ہوتا، صرف اس کے چھونے کا احساس ہوتا ہے۔

زبان پر ذائقہ کے اُبھار (ذائقہ کی کلیاں)

ذائقوں کی قسمیں اور مقام اصلی ذائقے چار ہوتے ہیں:

۱۔ **میٹھا ذائقہ**، جو زبان کی نوک پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۲۔ **کڑوا ذائقہ**، جو زبان کے پچھلے حصّے پر زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ ۳۔ **کھٹّا ذائقہ**، جو زبان کے کناروں پر خوب محسوس ہوتا ہے۔ ۴۔ **نمکین ذائقہ**، جو پوری زبان سے معلوم ہوتا ہے۔

ان چاروں کے علاوہ دو اور ذائقے بھی ہوتے ہیں: ایک سیٹھا یا کھٹّا اور دوسرا چٹ پٹا یا چرپرا۔ مگر یہ اصل ذائقے نہیں ہوتے بلکہ دوسرے احساسات کے آپس میں مل جانے سے پیدا ہوتے ہیں۔ قوت ذائقہ زیادہ تر زبان میں ہوتی ہے، لیکن نرم تالو، کوّے، لوزتین، حلق کے غدود اور حلق کے اوپری حصّے میں بھی مزے کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

اختلال و خرابی پیدا ہوجانے کی وجہ سے مرارہ میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ کولسٹرین CHOLESTERIN جس سے پتھری پیدا ہوتی ہے، زمانۂ حمل اور زمانۂ رضاعت میں خون کے اندر زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ اسی وجہ سے مردوں کے مقابلے میں عورتوں کو یہ مرض بہت زیادہ ہوتا ہے۔

مرارہ میں پتھری عام طور پر ان لوگوں کے زیادہ ہوتی ہے، جو بیٹھ کر کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں اور جنھیں کسب معاش کے لیے بھی چلنے پھرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ زیادہ تیزابیت پیدا کرنے والی غذاؤں کا استعمال، خاص طور پر نشاستہ دار چیزوں کے کھانے سے جگر پر بہت زیادہ بار پڑتا ہے، جس کی وجہ سے صفرا کی نوعیت میں تغیر واقع ہوجاتا ہے اور مرارہ میں پتھریاں پیدا ہونی شروع ہوجاتی ہیں جو پن کے سرے سے لے کر چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتی ہیں۔ دائمی قبض بھی ان پتھریوں کی پیدائش میں ممد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

علامات: التہاب مرارہ حاد۔ مرارہ کا ورم حاد بھی ہوتا ہے اور مزمن بھی۔ التہاب حاد میں مقام جگر پر شدید قسم کے درد کا دورہ پڑتا ہے، بعض اوقات یہ درد معدے کے مقام پر بھی محسوس ہوتا ہے۔ دائیں پسلی کے نچلے حصے میں حس بڑھ جاتی ہے اور جلد کو دبانے سے متورم مرارہ کو محسوس کیا اور ٹٹولا جا سکتا ہے۔ نیز دائیں جانب کے شکمی عضلات میں کم و بیش سختی بھی پائی جاتی ہے۔

التہاب مرارہ مزمن: التہاب مرارہ حاد کے مقابلے میں التہاب مزمن میں تکلیف و درد نسبتاً ہلکا ہوتا ہے اور ٹھہر ٹھہر کر ہوتا ہے۔ سوء ہضمی کے ساتھ ساتھ اس میں متلی، قے اور ریاحی تکلیف بھی رہتی ہے نیز بھوک بالکل جاتی رہتی ہے۔ عام طور پر یہ التہاب مرارہ میں پتھریوں کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ مرارہ کی دیوار موٹی پڑ جاتی ہے اور اس میں صفرا موجود نہیں رہتا۔

حصاۃ مرارہ: مرارہ میں پتھریاں بنتی رہتی ہیں اور کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ جس وقت طبیعت ان پتھریوں کو مرارہ سے نکالنے پر آمادہ ہوجاتی ہے، اس وقت قولنج مرارہ GALL-STONE COLIC کا دورہ پڑتا ہے اور پتھری مرارہ سے نکل کر مشترک نالی میں آجاتی ہے۔ اس وقت شدید قسم کی تکلیف معدے کے مقام پر دائیں جانب محسوس ہوتی ہے۔ اگر پتھری ذرا بڑی ہو تو تکلیف کے مارے مریض کو پسینے چھوٹ جاتے ہیں اور تکلیف ناقابل برداشت ہوجاتی ہے۔ قولنج مرارہ کے دوروں کے علاوہ جو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں کو پڑتے رہتے ہیں، مرارہ کی پتھری کے مریضوں کے معدے کے مقام پر ریاح و گیس وجہ سے ایک گونہ بے چینی کا احساس ہوتا رہتا ہے اور اس کے اخراج کے بعد گھٹ جاتا ہے۔ سوء ہضمی کی شکایت رہتی ہے اور اکثر کمر اور دائیں شانے میں چمک رہتی ہے۔

علاج: ورم مرارہ اور حصاۃ مرارہ (پتے کی پتھری) کا علاج، طب جدید کے نزدیک تو آپریشن ہے۔ اس لیے کہ ورم مرارہ مزمن یا حصاۃ مرارہ ان دونوں صورتوں میں مرارہ کی ساخت کو شدید نقصان پہنچ جاتا ہے اور وہ اپنا فعل سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہٰذا ایسی صورت میں اس کا نکلوا دینا ہی مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ مرارہ کا آپریشن اگرچہ بڑا آپریشن ہے لیکن بہت زیادہ خطرناک نہیں سمجھا جاتا۔ اس میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دو فی صد موت واقع ہے۔ لیکن خراب اور از کار رفتہ مرارہ کو باقی رکھنے میں اس امر کا خطرہ چھ فی صد تک ہے کہ سرطان جگر ہو جائے۔ لیکن طب قدیم کی یہ رائے ہے کہ مرارہ ورم حاد یقینی طور پر قابل علاج ہے۔ اگر ایکس رے کی مدد سے اس کی تشخیص فوراً ہی ہوجائے تو آپریشن کے ذریعہ مرارہ کو نکلوا دینا صحیح نہ ہوگا اس لیے ورم حاد کی صورت میں مرارہ از کار رفتہ نہیں ہوجاتا۔ یہ تو مدتوں ورم کے بعد بے کار ہوتا ہے۔ ورم مرارہ تشخیص ہو جانے کے بعد اس کا حسب طریق پر علاج کیا جائے۔

دوا: حسب ذیل روغن کا نسخہ تیار کر کے اس کی ایک ایک بوند چھوٹے یا ایک ایک ماشہ سفید پسی ہوئی چینی میں ملا کر صبح نہار منھ اور سہ پہر کو کھلا دی جائے۔

ہوالشافی

پوست بیخ کبر سفید، پوست بیخ کبر سرخ ہر ایک ۵ تولے تازہ لے کر کچل لیں۔ پھر اسے ۲ سیر شیر گاؤمیش (بھینس) میں جوش دیں اور دودھ جامن دے کر جما لیں۔ صبح کے وقت دہی کو بلو کر مکھن نکالیں۔ پھر دس آنے کے دو دھ کو اس مکھن میں ملا کر ایک جان کر لیں۔ بعدہٗ آب برگ جرجیر ہم وزن روغن کنجد میں جلائیں اور حاصل شدہ روغن کو اس مکھن میں ملا کر یہاں تک کہ تمام رطوبات جل کر صرف تیل رہ جائے۔ ورم مرارہ کے لیے خواہ حاد ہو یا مزمن یہ روغن نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ مرارہ کی پتھری میں استعمال کیا گیا ہے اور چھوٹی چھوٹی پتھریوں کو نکالنے میں کامیاب ثابت؛

گیا ہو۔

غذا میں سبزی ترکاری اور پھلوں کا کثرت سے استعمال کیا جائے۔ کچی ترکاریوں میں گاجر، مولی، ٹماٹر و سلاد نہایت مفید ہیں۔ چکنائی اور روغنی چیزیں کم دی جائیں۔ چھاچھ کا استعمال بھی دن میں ایک مرتبہ ضرور کیا جائے۔ دہی جماکر اور اسے بلو کر خود گھر میں روزانہ چھاچھ حاصل کی جاسکتی ہے۔ پانی میں لیموں کا رس ملاکر پیا جائے۔ ایک گلاس پانی میں نصف لیموں کا رس کافی ہوگا۔ اگر قبض ہوجائے تو اس کے لیے آدھ سیر گرم پانی میں آدھا چھوٹا چمچہ چائے کے بقدر نمک سائیدہ حل کیا جائے اور ایک لیموں کا رس ملاکر اسے گرم گرم پی لیا جائے۔ آدھ گھنٹے کے بعد نمک ملا ہوا آدھ سیر گرم پانی مزید اسی طرح پی لیا جائے۔ اگر اس سے بھی اجابت نہ ہو تو پھر گرم پانی کا انیما لے لیا جائے۔ مقام جگر پر گرم پانی کی بوتل سے کوئی تیس منٹ یا پینتالیس منٹ تک سکائی کی جائے اور جب سکائی ختم کی جائے تو چار یا پانچ منٹ تک ٹھنڈے پانی کا کپڑا رکھا جائے۔

مرارہ کی پتھری کی صورت میں قولنج مرارہ کا دورہ کبھی کبھی پڑجاتا ہے۔ یہ دورہ اپنی شدت کے اعتبار سے بعض اوقات اتنا سخت ہوتا ہے کہ ناقابل برداشت ہوجاتا ہے۔ ایسی صورت میں مارفیا یا تکلیف کے احساس کو ختم کرنے والی دوسری دوائیں دینے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے اس لیے کہ درد کی شدت سے جو عصاب و قلب کو صدمہ پہنچتا ہے وہ اس دوا کے صدمے سے کم ہوتا ہے۔ ویسے اگر تکلیف کم ہو تو میرا مشورہ یہی ہے کہ ایسی کوئی دوا نہ دی جائے کہ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچے گا اور وہ پتھری جو صفرا کی نالی سے باہر نکل رہی تھی، رک جائے گی۔

اس قسم کے دورہ کی صورت میں سب سے پہلے یہ کرنا چاہیے کہ مریض کو خوب گرم پانی پلا لیا جائے۔ پہلے گرم پانی کے گلاس میں ایک چھوٹا چمچہ چائے کے بقدر پسا ہوا نمک ملاکر پلایا جائے۔ اس کے بعد کے گرم پانی کے گلاسوں میں نصف یا پورے لیموں کا رس ملاکر دیا جائے۔ ایک گلاس گرم پانی، فی گھنٹہ کے حساب سے پلانا مناسب ہوگا۔ اس طرح جب مریض ایک یا ڈیڑھ سیر پانی پی چکے تو اسے گرم پانی کا انیما دیا جائے۔ اس کے بعد گرم پانی میں ایک موٹا کپڑا خوب اچھی طرح بھگو کر اور نچوڑ کر اور پھر اسے کسی خشک تولیے کے درمیان رکھ کر اسے مقام جگر پر رکھ کر اس سے سکائی کی جائے اور اس کی گرمائی کو قائم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل بھی اوپر رکھی جائے۔ اسے اس وقت تک رکھیں جب تک سکون نہ ہوجائے۔

مرارہ، جگر اور آنتوں کے مقام پر مساج کرنا بھی نہایت مفید ہے۔ اس سے پتھری میں حرکت پیدا ہوتی ہے اور وہ صفرا کی نالی سے پھسل کر اثنا عشری آنت میں آگرتی ہے۔ یہ خیال رہے کہ مرارہ کا یہ قولنجی دورہ اسی وقت پڑتا ہے جب پتھری مرارہ سے نکل کر صفرا کی نالی میں آجاتی ہے اور نکلنے کی کوشش کرتی ہے۔ طبیعت کی اس کوشش سے اعصاب میں شدید تناؤ ہوتا ہے اور اس کی وجہ سے شدید درد محسوس ہوتا ہے۔

بقیہ: سوال وجواب

سردی جاتی رہے گی۔ مثلاً التہاب زائدہ اعور (APPENDICITIES) کی صورت میں دو آئس بیگ — ایک پیٹ کے نچلے دائیں جانبی حصہ پر اور دوسرا ٹھیک زائدۂ اعور کے مقام پر رکھنے سے جلد آرام ہوجاتا ہے۔ ہر ایک گھنٹے کے بعد آئس بیگ کو ہٹا دیا جائے اور سردی کے اثرات کو زائل کرنے کے لیے ٹانگوں اور پاؤں پر گرم پانی کی ٹکور مسلسل کی جانی چاہیے۔ یا مثلاً نمونیہ کی حالت میں پہلے دوسرے دن متاثر پھیپھڑے کو دو تین آئس بیگ سے سینکنا چاہیے۔ ہر آدھ گھنٹے کی سنکائی کے بعد آئس بیگ کو ۴۵ منٹ کے لیے ہٹا دیا جائے۔ بلکہ اس وقفے میں گرم پانی سے سنکائی کر دی جائے۔

مقامِ قلب پر آئس بیگ کا استعمال قلب کے لیے نہایت عمدہ ٹانک کا کام کرتا ہے۔ جب کبھی نبض کمزور اور سریع چلنے لگے تو مقامِ قلب پر ایک یا دو آئس بیگ کے استعمال سے عموماً نبض کی رفتار معمول پر آجاتی ہے۔

تنبیہ: جس حصۂ جسم پر آئس بیگ رکھا جارہا ہو اس کے علاوہ باقی حصۂ جسم کو یا تو گرم پانی سے گرمی پہنچاکر یا کمبل وغیرہ میں لپیٹ کر گرم رکھا جائے۔ نیز اس بات کا بھی خیال رکھا جائے کہ آئس بیگ براہ راست سر، سینہ اور شکم پر کبھی نہ رکھا جائے۔ بلکہ آئس بیگ اور جسم کے ان حصوں کے درمیان کوئی نہ کوئی چادر یا کپڑا ضرور ہونا چاہیے۔

مالشی ورزشیں

بسلسلہ گزشتہ

(موسیو اقبال حسین)

بالائی حصہ جسم کو جانبین میں جھکانا۔ گھٹنے میں ذرا خم دینا اور رانوں، کولھوں اور شکم کی مالش (مساج) کرنا۔

مالشی ورزش ۴۔ بائیں طرف جھک کر آپ اپنے دونوں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر جہاں تک وہ پہنچ سکیں، وہاں جما کر رکھیے۔ یہ خیال رہے کہ آپ خود آگے کی جانب نہیں جھکیں گے۔ (دیکھیے شکل ۱)۔ اسکے بعد بالکل سیدھے ہو جائیے اور دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے اسطرح اوپر لے آئیے جیسا کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے۔ بعدہٗ دونوں ہاتھوں سے شکم کو دباتے ہوئے حرکت دیجیے اسطرح کہ دایاں ہاتھ ناف کے اوپر سے گزر کر (شکل ۳)، وہاں پہنچ جائے جہاں شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ اور بایاں ہاتھ ناف کے اوپر آکر (شکل ۳) دائیں ران کے سرے پر آجائے جیسا کہ شکل ۴ میں دکھایا گیا ہے۔ اسکے بعد ہاتھوں کو اٹھا کر دائیں جانب جھکیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو دائیں ٹانگ پر اسطرح جمائیے جس طرح کہ شکل ۵ میں دکھایا گیا ہے اور بائیں ٹانگ میں خم دیجیے۔ بعدہٗ دونوں ہاتھوں سے ران کا مساج کرتے ہوئے سیدھے ہو جائیے جیسا کہ شکل ۶ میں دکھایا گیا یہ وہی پوزیشن ہے جو شکل ۲ میں تھی، اس میں دایاں ہاتھ اوپر تھا اور بایاں نیچے، اور اس میں بایاں ہاتھ اوپر ہے اور دایاں نیچے۔ چناں چہ اسکے بعد وہی ساری حرکات کی جائیں گی جو اوپر بیان کی گئی ہیں۔ فرق صرف اتنا ہوگا کہ پہلے اگر دایاں تھا، تو اب بایاں ہوگا اور 'بایاں' تھا، تو اب 'دایاں'۔

کمر اور کولھوں کا مساج

مالشی ورزش ۵

ابتداً اس طرح کھڑے ہو جائیے کہ دایاں ہاتھ کرسی پر رکھا ہو اور بایاں ہاتھ کمر پر ہو، جیسا کہ شکل ۱ میں دکھایا گ
اسکے بعد کمر پر محض ہاتھ رکھنے کے بجائے، اسے دائیں سے با
اور بائیں سے دائیں جانب مساج کرتے ہوئے بالائے کمر سے
کولھوں تک لائیے اور نیچے کولھوں سے بالائے کمر تک لے جا
اس طرح ایک تنفس میں چھے بار پوری کمر اور کولھوں
مساج کر لیجیے۔ کچھ عرصے اسطرح مشق کرنے کے بعد پھر آپکو کرسی کا سہارا لینے کی ضرورت نہیں رہے گی اور یہی ورزش حسبِ ذیل طریقے پر کی جاسکے گی:-

دونوں پاؤں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ بایاں ہاتھ مساج کیلیے کمر پر رکھیے اور بائیں ٹانگ اسطرح اٹھا کر جس طرح کہ شکل ۲ میں دکھایا گیا ہے، دایاں ہاتھ اسکے گھٹنے پر رکھیے اور بائیں ہاتھ سے کمر اور کولھوں کا اسی طرح مساج کیجیے جس طرح کہ اوپر بتا گیا ہے۔

پھر دائیں ٹانگ اٹھائیے اور اس پر بایاں ہاتھ رکھیے اور دایاں ہاتھ کمر پ
اس سے کمر اور کولھوں کا مساج کیجیے۔ اسطرح باری باری سے دونوں ہاتھوں سے ک
کولھوں کا مساج ہو جائے گا۔

معدنی نمکیات

سوال : معدنی نمکیات کے متعلق کچھ بتائیے۔ غالباً کیلسیم بھی معدنی نمکیات ہی میں سے ایک ہے۔ آپ کے رسالے میں بھی پڑھا ہے اور ڈاکٹروں کو بھی یہ کہتے سنا ہے کہ ہمارے نظامِ جسمانی میں اس کی کمی بڑی نقصان دہ ہے۔ بڑی مہربانی ہوگی اگر اس کے متعلق بھی اختصار کے ساتھ قارئین ہمدردِ صحت کو کچھ بتائیں گے۔

منیر احمد خاں اجمیری۔ اوکاڑہ

جواب : آپ کے عضلات میں ۷۵ فی صد پانی ہے اور باقی حصّے میں معدنی نمکیات کی قطار کی قطار ہے۔ کیلسیم، فاسفورس، پوٹاسیم، سوڈیم، فولاد، منگنیز، میگنیشیم، سلیکان، گندھک، تانبہ، جست، آیوڈین، کوبالٹ، نکل، چاندی، سونا وغیرہ یہ سب ہی معدنیات کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ یہ تمام معدنیات نظامِ جسمانی کے اعمال و وظائف کو صحیح طور پر قائم رکھنے کے ذمّہ دار ہیں۔

ان معدنیات کا اصل منبع تو زمین ہے۔ زمین سے یہ پھلوں، ترکاریوں اور اناج میں منتقل ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں کو جب ہم کھاتے ہیں تو یہ معدنیات ان کے توسط سے ہمارے نظامِ جسمانی میں بھی چلے جاتے ہیں۔ اسی طریق پر جانوروں کے جسموں میں بھی یہ معدنیات پہنچ جاتے ہیں۔ غذاؤں میں یہ معدنیات دھات کی شکل میں نہیں پائے جاتے، بلکہ ان کے ایک ایک ریشے اور دانے میں غیر محسوس طور پر موجود ہوتے ہیں لیکن جب ان سے حاصل غذا ہم کھاتے ہیں، تو ان معدنیات میں ہمارا جسم ان میں سے کیمیائی طریق پر حاصل کر لیتا ہے۔ ان معدنیات پر بلاشبہ ہماری صحت کا دار و مدار ہے۔ بعض معدنیات بعض سے مل کر ہماری ہڈیاں بناتے ہیں، دانت بناتے ہیں اور نسیجیں (TISSUES) بناتے ہیں۔ بعض ان میں سے خون کے سُرخ ذرّات کو بناتے ہیں اور بعض سے وہ افرازات ENZY (MES پیدا ہوتے ہیں جو استحالۂ غذا کے لیے ضروری ہیں اور بعض ان میں سے ہارمون کی تخلیق کرتے ہیں، جن کی بدولت ہمارے پورے نظامِ جسمانی کی بڑھوتری و بالیدگی ہوتی ہے اور جسم و دماغ کا تعامل معرضِ وجود میں آتا ہے۔

ان معدنی نمکیات میں ایک کیلسیم بھی ہے جیسا کہ اوپر دی ہوئی فہرست سے آپ نے اندازہ لگایا ہوگا۔ عام طور پر ہماری غذا میں اس کی کمی رہتی ہے۔ ہمارے جسم کو کیلسیم کی ضرورت اس وجہ سے پڑتی ہے کہ ہمارے ہڈیوں کے سارے ڈھانچے کی بناوٹ اور اس کے قائم رکھنے کی ذمّہ داری اس پر ہے۔ ہمارے دانت اس سے بنتے ہیں۔ اگر کیلسیم بچپن میں اچھی طرح نہ ملے تو ہمارے جسم کی نشو و نما ٹھٹھر جائے گی اور سوکھا اور دق الاطفال سے ہمیں بچپن ہی میں سابقہ پڑ جائے گا۔

ہر شخص کے خون میں کیلسیم کی تھوڑی مقدار تو بہر حال لازمی ہے، اس لیے کہ ہمارے عضلات کے سکڑنے کا عمل اسی کے ذریعہ ہوتا ہے اور قلب تو اس کی کمی سے بے انتہا متاثر ہوتا ہے۔ اس کی رفتار میں سستی و بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ فولاد کی کمی کو تو برداشت کر سکتے ہیں، لیکن کیلسیم کی کمی کا نقصان بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کیلسیم عصبی نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ ہمارے جسموں پر جو زخم آتے ہیں، کیلسیم کی موجودگی کی وجہ سے، وہ بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کے لیے تو کیلسیم کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے اس لیے کہ اسی کے خون سے جنین کا پورا ڈھانچہ بنتا ہے۔ اگر اس میں اس کی کمی آجائے، تو اس کی ٹانگوں میں بائنٹیں آنے اور تشنجی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہے۔ ہمارے نلی دار ہڈیوں میں جو گودا ہوتا ہے وہ کیلسیم کا بہت بڑے ذخیرے کا کام دیتا ہے اور جہاں بھی جسم کو ضرورت پڑتی ہے وہاں سے کیلسیم پہنچ جاتا ہے۔ اگر ہم سمجھ کر اپنی غذا کا انتخاب کریں، تو اس میں کبھی بھی کیلسیم

کی کمی واقع نہیں ہو سکتی۔ سب سے بڑا ذریعہ تو دودھ ہے۔ اس کے علاوہ پنیر، مکھن نکلا ہوا دودھ، پتے دار ترکاریاں، جیسے سلاد، پالک کا ساگ، گاجر، مٹر، آلو وغیرہ۔ پھلوں میں سنگترہ، موسمبی اور مالٹا اس کا بڑا ذخیرہ اپنے اندر رکھتے ہیں۔ انڈے میں بھی یہ موجود ہے۔ اگر انڈے کے چھلکے کو پیس کر اپنے سالن پر چھڑک کر کھائیں تو اس سے بھی کیلیشم کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

دمہ

سوال: مجھے دمہ کا عارضہ ہو گیا ہے۔ ڈاکٹری و یونانی علاج سے اب اتنا تو فائدہ ہو گیا ہے کہ آج کل دورہ نہیں پڑتا۔ لیکن صبح کے وقت کھانسی اب بھی ہوتی ہے اور مجھے اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں کب اس کا دورہ پڑ جائے۔ یہ مرض کراچی میں بہت ہے۔ آپ کوئی ایسا نسخہ یا تدبیر بتلایئے کہ ہم جیسے مریض اس کے دورے سے محفوظ رہ سکیں۔

سلیم الدین احمد۔ کراچی

جواب: بلاشبہ کراچی میں تو اس مرض نے اتنا زور پکڑا ہے کہ بڑی مشکل میں قابو میں آتا ہے۔ زکام نزلے سے اس کی ابتدا ہوتی ہے اور اس کے غلط علاج سے وہ دمہ بن جاتا ہے۔ یہ سمجھ لیجیے کہ جب بھی زکام کو دبایا جائے گا اور سیدھے سادے جوشاندوں کو چھوڑ کر زہریلے مرکبات استعمال کیے جائیں گے، نزلہ بگڑ کر پھیپھڑے کی ہوائی نالیوں کو بلغم سے بند کر دے گا اور تنفس کی شکایت ہو جائے گی۔ اس کا علاج تو نہ ہم ان کالموں میں بتلاتے ہیں اور نہ اس طرح ممکن ہے۔ البتہ آپ کی یہ خواہش ہم پوری کیے دیتے ہیں اور ایک ایسا نسخہ بتائے دیتے ہیں کہ جس کے استعمال سے آپ دمہ کے دورے اور اس کی کھانسی سے زیادہ سے زیادہ مدت تک محفوظ رہ سکیں۔

ھوالشافی

آب برگ بانسہ سبز ایک چمچہ بڑا، شہد خالص ایک چمچہ بڑا، آب ادرک ایک چمچہ بڑا۔ ان تینوں چیزوں کو ملا کر صبح سویرے چاٹ لیا جائے۔ برگ بانسہ سبز اگر نہ ملے تو ۳ ماشے برگ بانسہ خشک لے لیا جائے اور اس کو ۲ چھٹانک پانی میں جوش کر کے ایک بڑے چمچے کے بقدر لے لیا جائے۔ آب ادرک کے لیے ادرک بازار سے لے کر اسے کچل کر اور ململ کے کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیا جائے۔ اسے دو تین ماہ تک برابر اگر کوئی استعمال کر لے، تو وہ کھانسی اور دمہ کے دورے دونوں سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائے۔

خون کے دباؤ میں کمی

سوال: آپ خون کے دباؤ کی کمی کی صورت میں کیا مشورہ دیتے ہیں۔ لوگوں کو تو آج کل خون کے دباؤ کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہوتی ہے لیکن میرے خون کا دباؤ کچھ کم ہی رہتا ہے۔ اس کے متعلق کچھ مشورہ دے سکتے ہوں، تو ضرور دیجیے۔

مظہر علی خاں - ریاست سوات۔

جواب: اگر خون کے دباؤ میں کمی کے باوجود، آپ اپنے اندر کوئی شکایت محسوس نہیں کرتے اور ہر طرح تندرست معلوم ہوتے ہیں تو اس کی وجہ سے چنداں فکر نہ کیجیے۔ بہت سے لوگوں کا خون کا دباؤ ۹۰ سے ۱۰۰ تک ہی رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کی عمر کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے اس لیے ان کے نظام جسمانی میں ٹوٹ پھوٹ کم واقع ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ میں زیادتی کے معنی ہیں شریانوں اور خون کی نالیوں میں ٹوٹ پھوٹ کی زیادتی۔ ظاہر ہے کہ اسی سے شریانوں میں صلابت اور سختی پیدا ہوتی ہے اور وہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانا یا ٹھنڈے تولیے سے جسم کا اسپنج کرنا خاص طور پر تھوڑی بہت جسمانی ورزش کے بعد آپ کے خون کے دباؤ کو بڑھا دے گا۔ صبح کے وقت دھوپ میں پیدل ہوا خوری بھی اس کے لیے مفید ہے۔ آپ کی غذا میں روزانہ آدھ سیر سے لے کر ایک سیر دودھ شامل ہونا چاہیے۔ ایک انڈے کی زردی اور تھوڑا سا پنیر بھی اگر میسر آ سکے۔ اس کے علاوہ تازہ پھل اور ترکاریاں۔ گیہوں کے بے چھنے آٹے کی روٹی۔ اور بکری اور پرندوں کا گوشت بھی حسب توفیق استعمال کرتے رہیے۔ لیکن اگر خون کے دباؤ کی وجہ سے آپ کچھ تکلیف بھی محسوس کرتے رہتے ہوں تو اس صورت میں مناسب ہے کہ اپنے معالج سے اپنا پوری طرح معائنہ کرائیے اور اسی کی ہدایات پر عمل کیجیے۔

گرم پانی کی بوتل سے سنکائی اور برف کی تھیلی سے سنکائی

سوال : براہ کرم ہمدرد صحت کی قریبی اشاعت میں گرم پانی کی بوتل سے سنکائی اور برف کی تھیلی سے سنکائی کے طریقے بتائیے اور یہ بھی بتائیے کہ گرم پانی اور برف کی تھیلی یعنی آئس بیگ کا استعمال کن کن مواقع پر کیا جاتا ہے ؟

(منصور علی ۔ لائل پور)

جواب : اصل میں گرم پانی سے سینکنے کا ابتدائی طریقہ یہی تھا کہ اسے شیشے کی بوتل میں ڈال کر متاثرہ حصہ جسم کو تولیے یا کمبل وغیرہ سے لپیٹ کر بوتل سے سینکتے تھے ۔ لیکن جیسے جیسے انسان ترقی کرتا گیا اس نے گرم پانی سے سینکنے کے طریقہ میں بھی ترقی کی یعنی پہلے اگر وہ شیشے کی بوتل میں گرم پانی ڈال کر اس سے سینکتا تھا تو اب اس نے اس مقصد کے لیے ایک ربڑ کی تھیلی ایجاد کرلی ۔ اور اب گرم پانی ربڑ کی تھیلی میں ڈال کر اس سے سینکنے لگا ۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ ربڑ کی تھیلی جیسی کہ سینکے جانے والے حصہ جسم کی ساخت ہوتی ہے ویسی ہی بناوٹ و ساخت اختیار کر لیتی ہے ۔ شیشے کی بوتل کی طرح ایک ہی ـــــ بناوٹ و ساخت پر قائم نہیں رہتی ۔ ہر چند کہ گرم پانی اب شیشے کی بوتل کے بجائے ربڑ کی تھیلی میں ڈال کر سینکا جاتا ہے مگر بوتل کی مناسبت سے اسے اب "ہاٹ واٹر بوتل" کی سنکائی ہی کہا جاتا ہے ۔

گرم پانی کی بوتل سے ایسے موقع پر سینکا جاتا ہے جبکہ مریض کسی زبردست چوٹ و ضرب کے صدمے سے دوچار ہو چکا ہو ۔ اس وقت یہ کیا جاتا ہے کہ مریض کو دو کمبلوں میں لپیٹ دیا جاتا ہے اور اس کے دونوں پہلوؤں اور بالائی حصہ جسم پر دو کمبلوں کی تہہ کے درمیان ایک ایک گرم پانی کی ربڑ کی تھیلی رکھ دی جاتی ہے ۔ اس طرح ایسے مریض کے چاروں طرف کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور اس کی حالت بہت جلد بہتر ہو جاتی ہے ۔

گرم پانی کی تھیلی تکلیف و درد کو کم کرنے کے لیے ـــ خاص طور پر پیٹ کے درد کو رفع کرنے کے لیے نہایت موثر چیز ہے ۔ یہ خیال رہے کہ گرم پانی کی ایسی تھیلی بعض اوقات سخت خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے ۔ ربڑ کی اس تھیلی کو گرم پانی سے نصف بھرا جائے اور نصف خالی رکھا جائے ۔ نیز اس میں کھولتا اور ابلتا ہوا پانی نہ بھرا جائے بلکہ پانی کو آگ سے اتار کر اس وقت تھیلی میں ڈالا جائے جبکہ اس کا ابلنا اور اس میں بلبلے اٹھنا بند ہو جائے ۔ تھیلی میں ایسا پانی ڈال کر تھیلی کے خالی بالائی حصے کو ہاتھوں سے بھینچ کر اس کی ہوا باہر نکال دی جائے اور پیچ دار کارک لگا دیا جائے ۔

تنبیہ : اول یہ کہ نصف ربڑ کی تھیلی سے زیادہ کو گرم پانی سے بھرا نہ جائے ورنہ اس کے پھٹ جانے کا خطرہ ہے اور اس سے ایک شخص کی جان تک جا سکتی ہے ۔ دوم یہ کہ اسے کبھی ننگے جسم سے مس نہ کیا جائے ۔ بلکہ تھیلی اور جسم کے درمیان کمبل یا کوئی اونی یا موٹا سوتی کپڑا ضرور ہونا چاہیے ۔ ورنہ جسم کے جل جانے کا خطرہ ہے ۔

برف کی تھیلی سے سنکائی

۲ ـــ برف کی تھیلی سے سنکائی اس قدر مفید ہے کہ اسے ہر گھر میں ہونا چاہیے اس ربڑ کی تھیلی میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اس حد تک بھرے جائیں کہ اس کا دو تہائی حصہ تو بھر جائے مگر ایک تہائی حصہ لازمی طور پر خالی رہے ۔ تاکہ تھیلی جس ساخت کے حصہ جسم پر رکھی جائے وہی ساخت وہ بھی اختیار کر لے ۔

یہاں ہم برف کی تھیلی کے جسے انگریزی میں "آئس بیگ" کہتے ہیں چند نہایت اہم طریقہ ہائے استعمال بتا رہے ہیں ۔

اگر کسی شخص کو استفراغی کیفیت لاحق ہو اور وہ برابر قے کیے جا رہا ہو تو آئس بیگ کو مریض کے گلے یا معدے کے مقام پر رکھنے سے اس کی یہ کیفیت جاتی رہتی ہے ۔ سمندری سفر کے ابتدائی دنوں میں چکر آکر جو قے لگ جاتی ہے اس صورت میں آئس بیگ کا مریض کی گردن پر رکھنا فوری طور پر اثر دکھاتا ہے ۔

ایسی صورتوں میں جبکہ اندرونی یا بیرونی طور پر سخت قسم کی التہابی کیفیت (INFLAMMATORY CONDITION) ہو تو اس صورت کو رفع کرنے کے لیے ایک دو آئس بیگ سے مقام متاثرہ کو سینکنا بالکل کافی ہوتا ہے ۔ ایسی صورت میں اگر سردی لگنے لگے تو پاؤں کو گرم پانی کے تسلے یا بالٹی میں رکھنا چاہیے

(باقی صفحہ [illegible] پر)

کئی سال کے بعد اچانک ہی وہ میرے گھر آئیں۔ رسمی گفتگو کے بعد مجھے ان کی چائے کا خیال آیا اور میں باورچی خانہ کی طرف جانے کے لیے کھڑی ہو گئی، لیکن انھوں نے ہاتھ پکڑ کر بٹھا لیا اور کہنے لگیں کہ "میں سمجھ گئی تم چائے کے لیے جا رہی ہو، مگر یہ تکلیف نہ کرو میں اب چائے نہیں پیتی۔" میں نے کہا، "آپ تو تکلف کرتی ہیں، موجودہ چولھوں پر چائے بہت جلدی تیار ہو جاتی ہے۔" کیوں کہ یہ میں اچھی طرح جانتی تھی کہ چائے کی پیالی پیے بغیر وہ باتیں نہیں کر سکتی تھیں، مجھے کئی سال پہلے کا زمانہ اچھی طرح یاد تھا جب وہ ہماری ہمسائی تھیں، ہم ان کو آپا جان کہتے تھے، ہمارے تعلقات بہت گہرے تھے۔ اکثر وہ ہمارے گھر آجاتیں ہم ان کو چائے کی پیالی پیش کرتے تو چائے پی کر وہ لطیفے پر لطیفے سناتیں اور سردیوں میں اگر کبھی رات کو آکر بیٹھ جاتیں تو چائے دانی میں سے چائے بنا بنا کر پیتیں۔ چائے بھی بہت تیز رنگ کی اور کم دودھ کی۔ "کیا سوچنے لگیں تم؟" ان کی اس آواز سے میں چونکی۔ میں نے کہا، "یہی سوچ رہی ہوں کہ آپ بدل کیسے گئیں یا تو وہ زمانہ تھا جب آپ آتے ہی چائے کی فرمائش کرتی تھیں اور یا پھر یہ وقت ہے کہ چائے پینے میں تکلف کر رہی ہیں۔" انھوں نے مسکرا کر کہا، "بدل تو گئی ہوں مگر اس صورت میں نہیں جس میں تم سمجھ رہی ہو بلکہ یہ حقیقت ہے کہ میں نے چائے چھوڑ دی ہے۔" "مگر آپ تو کہا کرتی تھیں کہ مجھے کھانے کی پرواہ نہیں، البتہ چائے نہ ملے تو میں کچھ نہیں کر سکتی۔" میں نے کہا۔ وہ بولیں "مگر اب تو میں نے چائے بالکل چھوڑ دی یہ حقیقت ہے تم اس کو تکلف نہ سمجھو۔" "مگر کس طرح اور کیوں کر؟" میں نے حیران ہو کر سوال کیا۔ کہنے لگیں کہ بس چھوڑ دی میری صحت گرنے لگی تھی، بے خوابی، درد سر کی شکایت رہنے لگی اور جسم لاغر ہونے لگا تو میرے طبیب اور گھر کے افراد نے مجھے چائے چھوڑنے کو کہا۔" "پھر آپ نے کس طرح چھوڑی؟" میں نے سوال کیا۔ کہنے لگیں، "پہلے میں نے یہ دیکھا کہ میں کتنی چائے پیتی ہوں؟ ڈھائی یا تین پیالیاں میں صبح ناشتے میں پیتی تھی۔ ڈیڑھ پیالی دس بجے ایک پیالی کھانے کے بعد پھر دو پیالیاں شام اور ایک پھر رات کے کھانے کے بعد۔ اس کے علاوہ بھی اور پی لیتی تھی۔ صبح کو میں نے ڈیڑھ پیالی کر دی، دس بجے کچھ فروٹ استعمال کرنے لگی، کھانے کے بعد کوئی میٹھی چیز کھا لی، شام کو ایک پیالی پی اور پھر چائے کے بجائے دودھ اوولٹین استعمال کیا۔ میں نے کہا ٹھیک ہے، اس کا رنگ بھی چائے جیسا ہو گیا۔" کہنے لگیں، "اب میں بالکل چائے نہیں پیتی، نیند مجھے خوب آتی ہے اور کام کرنے کے لیے کسی چیز کی محتاج نہیں!" اور حقیقت میں ان کی صحت بہت اچھی تھی۔ صحت قائم رکھنے کے لیے انھوں نے کس قدر دلیری سے چائے چھوڑی ہے اب تو چائے چھوڑے ہوئے بھی ان کو دو سال کا عرصہ ہو گیا۔

افسانہ

قمیضیں

مُسلم ضیائی

اُسے کئی ضروری کام کرنے تھے لیکن اس کا دھیان کسی بات پر نہ جمتا تھا کیوں کہ اسے رہ رہ کر اس بات کا خیال آرہا تھا کہ اس کی ملازمہ اسے دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہی ہے۔ ملازمہ جو مدتوں سے اس کے پاس ملازم تھی، اتنی مدت سے کہ اب اسے گھر کی چیزوں کا شمار بھی نہ رہا تھا۔ سامنے الماری رکھی ہوئی تھی۔ وہ روز صبح کو الماری کھولتا اور ایک صاف ستھری قمیص نکال کر پہن لیتا۔ لیکن وقفہ وقفہ سے اس کی خادمہ مسز جوہانکا آکر اسے قمیص دکھا کر کہتی، " دیکھیے آپ کی قمیصیں پھٹ گئی ہیں دوسری لے آیئے "۔ اور وہ کہتا،

" اچھی بات ہے۔"

پھر اسی دن نصف درجن قمیصیں خرید لاتا لیکن اسے اس بات کا خیال بھی نہ آتا کہ ابھی چند ہی روز تو ہوئے جب وہ اتنی ہی قمیصیں لایا تھا۔

کالروں، ٹائیوں، صابن کی ٹکیوں، جوتوں اور دوسری چیزوں کا بھی یہی حال تھا ــــ ایسی چیزیں جن کی ایسے شخص کو بھی ضرورت ہوتی ہے جس کی بیوی مر چکی ہو۔ اس میں شک نہیں ہر چیز کو وقتاً فوقتاً بدلنا ہی پڑتا ہے لیکن بوڑھے آدمیوں کے ساتھ عجیب تماشا ہے کہ ان کی چیزیں نہ جانے کیوں بہت جلد پرانی اور فرسودہ سی نظر آنے لگتی ہیں بہرحال وہ چیزیں بار بار خریدتا لیکن ہر مرتبہ الماری میں اسے فرسودہ بوسیدہ اور تار تار قمیصوں کا ڈھیر نظر آتا جو نہ جانے کب پھٹ جاتی تھیں کہ اسے پتہ نہ چلتا تھا۔ باقی تمام باتوں کی فکر نہ تھی کیوں کہ مسز جوہانکا ہر چیز کی دیکھ بھال کرتی رہتی تھی

لیکن اب برسوں کے بعد اسے معلوم ہوا تھا کہ مسز جوہانکا اسے دونوں ہاتھوں سے مسلسل لوٹ رہی ہے۔ اور یہ اس طرح معلوم ہوا کہ آج شام اس کے پاس مدت کے بعد ایک دعوتی رقعہ آیا تھا۔ اس کے دوستوں کی تعداد محدود تھی اور اسی لیے جب اس کے پاس دعوت میں شرکت کا رقعہ آیا تو اسے قدرے حیرت سی ہوئی اور خوشی بھی، لیکن وہ کچھ گھبرا سا گیا۔

پہلے تو اس نے یہ معلوم کرنا چاہا کہ میرے پاس کوئی شاندار قمیص ہے بھی یا نہیں۔ اس کے لیے اس نے الماری سے ایک ایک کر کے جملہ کپڑے نکال کر ڈھیر کر دیے لیکن ایک بھی قمیص ایسی نہ نکلی، جس کے کف یا کالر پھٹے ہوئے نہ ہوں۔ اس نے جوہانکا کو بلا کر پوچھا "کیا کوئی پہننے کے قابل قمیص موجود ہے"؟

مسز جوہانکا نے رال نگلی، کچھ دیر سوچا پھر تیزی سے کہا "صاحب کچھ نئی قمیصیں خرید لیجیے، آخر میں کہاں تک پرانی قمیصوں کو گانٹھتی اور رفو کرتی رہوں"۔

مگر اس کے دماغ میں ایک دھندلا سا خاکہ تھا کہ ابھی چند ہی روز پہلے اس نے قمیصیں خریدی تھیں۔ پورا یقین نہ ہونے کے باعث اس نے کوٹ پہنا اور قمیصیں خریدنے کے لیے جانے لگا۔ اتفاقاً جیب میں ہاتھ پڑا تو چند کاغذ ملے اور یہ سوچ کر کہ ان میں سے بیکار کاغذ پھینک دیے جائیں اس نے ایک ایک کو دیکھنا شروع کیا۔ ان کاغذوں میں ان نصف درجن قمیصوں کا بل بھی تھا جو اس نے سات ہفتے ہوئے خریدی تھیں۔

وہ مزید قمیصیں خریدنے نہیں گیا بلکہ کمرے ہی میں سوچتا

ٹہلتا رہا، اب اسے تنہائی کے گزرے ہوئے برسوں کی یاد آنے لگی۔
ں کی وفات سے اب تک جوہانکا ہی اس کے گھر کی دیکھ بھال کر رہی
ا اور اس تمام مدت میں اس نے ایک لمحے کے لیے بھی اس پر شبہ نہ
تھا لیکن اب اسے یہ سوچ سوچ کر بے چینی ہو رہی تھی کہ جوہانکا
، اس تمام مدت میں لوٹتی رہی ہے۔ اس نے اِدھر اُدھر دیکھا۔ اس کی
میں نہ آ رہا تھا کہ یہاں سے کون سی چیز غائب ہے لیکن اسے یکایک
را گھر ویران ویران سا نظر آیا اور اسے ایسا معلوم ہوا جیسے پہلے یہ
بھرا پُرا تھا لیکن اب خالی ہے۔

اس نے انتہائی رنج اور اندوہ کے عالم میں وہ صندوق کھولا،
ں میں اس کی بیوی کی یادگاریں رکھی تھیں۔ لیکن اب — اب تو اس
ندر صرف چند بدوضع چیزیں پڑی تھیں اور ماضی کا تمام حسن اور
گی غائب ہو چکی تھی — اُف! میری بیوی کے پاس کتنی بہت سی
یں تھیں! لیکن آخر وہ سب گئیں کدھر؟

اس نے صندوق بند کر دیا اور دوسری باتوں کے بارے
سوچنے لگا۔ لیکن گزرے ہوئے دن بار بار اس کے سامنے آنے
۔ اب وہ پہلے سے زیادہ ویران، سنسان اور غمناک تھے۔ اس
شک نہیں کہ اس مدت میں کبھی کبھی اس کی حالت ایسے شخص کی
ی بھی رہی تھی جسے تھپک تھپک کر سلا دیا گیا ہو لیکن اب اسے
محسوس ہوا جیسے کوئی تنہا شخص سو رہا ہو اور اجنبی ہاتھ اس کے
ے نیچے سے تکیہ نکال لیں۔ اسے ساری دنیا ایک ویرانہ معلوم ہونے
اور اسے ایسی ہی تکلیف محسوس ہوئی جیسی اس روز محسوس ہوئی
جب وہ اپنی بیوی کو دفن کر کے گھر واپس لوٹا تھا۔

وہ وہ بار بار سوچتا تھا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ
اس نے میری چیزیں چرائیں کیوں؟ آخر اسے میری چیزوں سے
کام تھا؟ یکایک اسے یاد آگیا۔ "ہاں یہی بات ہے"، اس نے کہا
ں کا ایک بھانجہ ہے جسے وہ دیوانہ وار چاہتی ہے۔ ہاں، اُس نے
ہی مرتبہ اس کی تعریفوں کے پل باندھے تھے اور فوٹو بھی دکھائے
! ! ہوں تو میری چیزیں ان حضرت کے پاس پہنچی ہیں"! یہ سوچ
س کا خون کھول اٹھا اور اس نے چوٹے خانہ کے دروازے

پر چیخ کر کہا "کمبخت بڈھی کھوسٹ! اور تیزی سے بھاگ آیا۔ بڈھی
آنکھوں میں آنسو بھر لائی اور پنی بیڑکی سی پتلیاں پھراتی رہی۔

اس کے بعد اس نے دن بھر اس سے کوئی بات نہ کی بڑھیا
ٹھنڈی آہیں بھرتی رہی جیسے اس کی بڑی توہین کی گئی ہو۔ اسے معلوم
نہ تھا کہ معاملہ کیا ہے لیکن جو چیز سامنے آئی اسے کھڑکھڑاتی رہی۔

سہ پہر میں اس نے اپنی الماری کے خانے کھول کر چیزیں نکالیں
تو ایک ایک کر کے بہت سی چیزیں یاد آئیں جن کا کہیں پتہ نہ تھا۔ ان
میں خاندانی یادگاریں بھی تھیں جو اسے واقعی بہت عزیز تھیں۔

اب اس کے غم و الم کی انتہا نہ رہی۔ الماری کے خانے اس
کے سامنے کھلے ہوئے تھے۔ وہ گرد و غبار سے اٹا ہوا تھا اور اس کے
ہاتھ میں اس کے باپ کی پرس تھی — بس ایک یادگار جس میں
دونوں جانب سوراخ ہو چکے تھے۔

اس نے سوچا کہ یہ عورت مجھے کتنے برس سے اور کس طرح لوٹ
رہی ہے کہ ایک چیز بھی نہیں چھوڑی۔ وہ آپے سے باہر ہو گیا اور اگر
اس وقت وہ سامنے آجاتی تو منہ پر چانٹا مار دیتا۔

کیا کروں اسے؟ اس نے سوچا۔ کیا نکال باہر کروں، پولس
کے حوالے کروں؟ لیکن میرا کھانا کون پکائے گا؟ — اچھا میں ہوٹل
چلا جاؤں گا۔ اس نے فیصلہ کر لیا — لیکن پھر پانی کون گرم کرے گا؟
آگ کون جلائے گا؟ — اس نے بمشکل ان خیالات کو بھگایا۔ اچھا!
کل صبح فیصلہ کروں گا۔ میرا تو انحصار ہی اس پر ہے — فقط زیادتی
کے احساس اور سزا کی ضرورت نے اس کی جرات کو برقرار رکھا۔

شام کو اس نے بڑی جرات کر کے ایک کام کرنے لیے جانے
کو کہا۔ مسز جوہانکا کوئی جواب دیے بغیر جانے کے لیے تیار ہو گئی، مگر
ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اس کے چہرے پر مظلومیت ہی مظلومیت
برس رہی ہو۔

خادمہ کے جانے کے بعد دھڑکتے ہوئے دل سے اس نے
چوٹے خانے کے کھٹکے پر ہاتھ رکھا۔ اچانک محسوس ہوا کہ وہ خادمہ
کی الماری کبھی نہ کھول سکے گا۔ اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے
وہ چوری کر رہا ہو لیکن جب وہ واپس جانے کا ارادہ کر رہا تھا

اچانک اس نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہوگیا۔

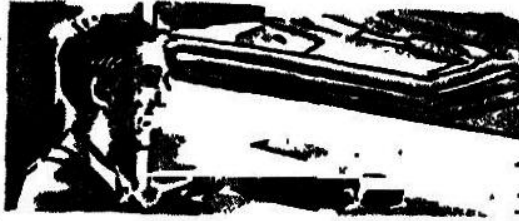
چوطاخانہ چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ سامنے الماری تھی لیکن کنجی کا پتہ نہ تھا۔ اس نے چاقو سے قفل کھولنے کی کوشش کی جس سے کئی جگہ نشانات تو پڑ گئے لیکن نہیں کھلا۔ البتہ نصف گھنٹے کی کوششوں کے بعد معلوم ہوا کہ الماری کے پٹ بھڑے ہوئے تھے اور انسے آسانی سے کھولا جاسکتا تھا!

اندر مختلف خانوں میں کپڑے جمے ہوئے تھے اور سب کے اوپر نئی قمیصیں دوکان کے نیلے فیتہ سے بندھی ہوئی رکھی تھیں! دفتی کے ایک صندوقچہ میں اس کی بیوی کے بروچ بھی تھے اور باپ کے سیپی کے بنے ہوئے آستینوں کے بٹن بھی ــــ اس نے ایک ایک کرکے سب چیزیں نکالیں۔ صابن، موزے، دانتوں کے برش، تکیوں کے غلاف اور نہ جانے کیا کیا۔ مگر یہ تو صرف الماری کی چند چیزیں تھیں۔ باقی سب غالباً بھانجے صاحب کے پاس پہنچ چکی تھیں۔

اس نے سب چیزوں کو اپنے کمرے میں لے جاکر میز پر سجایا۔ ان میں سے جوہانکا کی چیزوں کو پہلے تو اُس نے اس کی الماری میں جمانے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہونے پر یوں ہی اس کے اندر ڈال دیا ــــ پھر اسے خوف ہونے لگا کہ اب جوہانکا آئے گی اور اس سے سنجیدگی سے بات کرنی ہوگی۔ اس خیال نے اسے اس قدر پریشان کیا کہ اس نے جلدی جلدی کپڑے پہننے شروع کردیے۔

"اب میں کل اس کی خبر لوں گا" اس نے سوچا۔ "آج اس کے لیے یہی کافی ہے۔ وہ سوچے گی کہ مجھے سب کچھ معلوم ہوگیا ہے۔ اس نے ایک نئی قمیص لے کر پہننے کی کوشش کی لیکن اس کا کالر اس قدر سخت تھا کہ اس سے پہنی نہ جاسکی۔ اسے جوہانکا کے آنے کا خطرہ ستانے لگا۔ اس لیے اس نے جلدی سے ایک پرانی قمیص پہنی اور کپڑے پہنتے ہی گھر سے چوروں کی طرح بھاگا۔ اس نے ایک گھنٹہ سڑک پر ٹہلتے گزارا یہاں تک کہ دعوت کا وقت ہوگیا۔

لیکن وہاں پہنچنے کے بعد اسے تنہائی کا احساس ہونے لگا۔ اس نے ایک پُرانے دوست سے بات کرنے کی کوشش کی۔ یکایک اسے احساس ہوا کہ اس کے اور ملاقاتیوں کے درمیان کئی برس کی مدت حائل ہوگئی ہے لیکن اسے کسی سے شکایت نہ تھی۔ وہ کچھ دیر علٰحدہ کھڑا مسکراتا رہا اور پھر اچانک اسے احساس ہوا کہ میں پھٹی قمیص پہنے ہوئے ہوں۔ میرے کوٹ پر دھبے ہیں اور میرے جوتے! اف۔

اس نے آہستہ آہستہ دروازے کی طرف بڑھ کر وہاں سے بھاگ جانا چاہا۔ اتفاق سے عین اس وقت مدرسہ کا ایک پرانا ساتھی آپہنچا اور اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہوگیا۔ اس نے دوست سے اس طرح اکھڑی اکھڑی باتیں کیں کہ بلاشبہ اسے دکھ پہنچا ہوگا۔ پھر بھی اس کے جانے پر اس نے اطمینان کی سانس لی اور آہستہ آہستہ دروازے سے نکل کر تیزی سے اپنے گھر کی طرف بھاگا مگر راستہ میں جوہانکا پھر اس کے دماغ میں چکر لگانے لگی۔ اس نے طے کرلیا کہ میں جوہانکا سے کیا کہوں گا۔ اس نے اپنے خیالات کو ترتیب دیا۔ الفاظ اور جملے سوچے اور طے کیا کہ میں اس سے اس اس طرح باتیں سناؤں گا اس کی سخت مذمّت کروں گا اور آخر کار رحم کا اظہار کرتے ہوئے معاف کردوں گا۔ اسے نکالوں گا نہیں۔ جوہانکا روئے گی التجا کرے گی کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ پھر میں کہوں گا: "خیر جوہانکا! میں تم کو ایک موقع دیتا ہوں تاکہ تم اپنی احسان فراموشی کا ازالہ کرو۔ ایمانداری اور وفاداری سے رہو۔ میں صرف یہی چاہتا ہوں۔ تم پر ظلم نہیں کرنا چاہتا۔"

یہ سوچتا ہوا گھر پہنچ گیا۔ چوطے خانہ میں روشنی جل رہی تھی اس نے جھانک کر دیکھا۔ اُف! جوہانکا کا چہرہ سوجا ہوا تھا اور وہ روتے ہوئے صندوق میں چیزیں اٹھا اٹھا کر جلدی جلدی رکھ رہی تھی۔

گھبراگیا۔ کیا جوہانکا جارہی ہے؟ وہ پریشان ہوکر آہستہ آہستہ اپنے
ے میں چلاگیا۔ میز پر تمام چیزیں جمی ہوئی تھیں اس نے ان
زوں کو چھوا لیکن ان کے واپس ملنے پر اسے کوئی خوشی نہ محسوس
ئی۔ اس نے سوچا کہ جوہانکا کو معلوم ہوگیا ہے کہ میں نے اس کی
ری پکڑلی ہے اور اسے اندیشہ ہے کہ اب اسے فوراً نکال دیا جائے گا
ں لیے وہ سامان باندھ رہی ہے۔ خیر! میں اسے کل صبح تک اسی
یال میں مبتلا رکھوں گا۔ اس کے لیے یہی سزا کافی ہوگی۔ پھر بھی
ں صبح کو اس سے بات کروں گا۔ مگر ممکن ہے وہ اسی وقت یہاں
معافی مانگے وہ زار وقطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گرے
ے گی۔ میں اس سے کہوں گا۔ "جوہانکا! بس اب رہنے دو،
رہ سکتی ہو"۔

وہ خاموش بیٹھ کر انتظار کرنے لگا۔ گھر میں چاروں طرف
موشی تھی چوتھے خانہ میں جوہانکا
ہر حرکت کی آواز آرہی تھی۔ اتنے
ں صندوق بند ہونے کی آواز آئی۔
بات ہے؟ وہ گھبراکر اٹھ کھڑا ہوا۔
انک زور زور سے سسکیاں بھر
رونے کی آواز آنے لگی۔ جوہانکا رو رہی تھی۔ یہ تو کچھ اور ہی
املہ ہوا۔ اب کیا کیا جائے!

دھڑکتے ہوئے دل کے ساتھ اس نے کھڑے ہوکر سننا
روع کیا۔ جوہانکا رو رہی تھی۔ خیر کوئی بات نہیں۔ اب وہ
ے گی اور آکر معافی مانگ لے گی۔

وہ ٹہلنے لگا۔ لیکن جوہانکا نہیں آئی۔ وقفہ وقفہ کے
، وہ ٹھہر کر آوازیں سنتا لیکن وہ تھوڑی تھوڑی دیر بعد زور
رسے روتی اور وہیں پھرتی رہی۔ اس نے پریشان ہوکر سوچا
یں خود ہی جاکر اس سے کہہ دوں کہ "بس اتنا سبق تمہارے لیے
فی ہے۔ اب رونا بند کرو۔ میں اسے بھلا دوں گا۔ اور آئندہ کے
، تم ایماندار رہنا"۔

یکایک چوتھے خانے کا دروازہ کھلا۔ جوہانکا دوڑتی ہوئی
آئی اور سامنے کھڑی ہوگئی۔ وہ چیخ رہی تھی۔ اس کا چہرہ رونے کے
سبب سے سوجا ہوا تھا۔

"جوہانکا" اس نے کہا

"کیا میں اس کی مستحق تھی؟" جوہانکا نے کہا "بہت خوب،
شکریہ۔ جیسے میں چور ہوں — اُف کیسی شرمناک بات ہے"۔

"لیکن جوہانکا!" اس نے گھبرا کر کہا "لیکن تم نے میری
میری چیزیں لی ہیں۔ وہ تمام چیزیں۔ دیکھتی ہو۔ تم نے انھیں
لیا یا نہیں؟"

لیکن جوہانکا نے کوئی جواب نہ دیا۔ "اُف کتنی ذلت کتنی
بے عزتی۔ میری الماری کی تلاش — جیسے میں — جیسے میں کوئی
چور ہوں۔ ایسی بے عزتی — آپ کو ایسا نہ کرنا چاہیے تھا۔ کبھی
نہیں۔ میرے مرنے تک نہیں۔ میں تو ایسا سوچ بھی نہیں سکتی
تھی۔ کیا میں چور ہوں — میں —
میں — چور؟ میرے خاندان کا
خیال کرتے ہوئے! میں — میں
کبھی بھی ایسا نہ سوچ سکتی تھی۔
میں ایسے برتاؤ کی مستحق نہ تھی۔

"لیکن جوہانکا" اس نے قدرے مری ہوئی آواز میں کہا
"ذرا عقل سے کام لو۔ آخر یہ تمام چیزیں تمہاری الماری میں کیسے
پہنچیں؟ یہ تمہاری ہیں یا میری — کہو — کیا یہ تمہاری ہیں؟"

"میں کچھ نہیں سننا چاہتی"۔ جوہانکا نے سسکیاں لیتے
ہوئے کہا۔ "او خدا! کتنی شرم کی بات ہے! جیسے میں کوئی خانہ بدوش
ہوں۔ میری الماری کی تلاشی لی جاتی ہے! بس اسی وقت۔ اسی
وقت"۔ اس نے زور سے کہا۔ "میں ابھی جاتی ہوں۔ میں یہاں صبح
تک بھی نہیں ٹھہر سکتی۔ نہیں۔ نہیں"۔

"لیکن سنو تو"۔ اس نے خوف زدہ ہوکر کہا۔ "میں تمہیں نکالنا
نہیں چاہتا۔ تم یہیں رہو گی جوہانکا! جو کچھ ہوا خیر۔ خدا اس
سے زیادہ مصیبت سے پناہ میں رکھے۔ میں نے تو اس کے
بارے میں تم سے ایک حرف بھی نہیں کہا ہے۔ اس لیے رونا بند کرو۔

" کسی اور کو ملازم رکھ لیجیے"۔ جوہانکا نے آنسو ضبط کرتے ہوئے کہا۔" میں یہاں کل صبح تک بھی نہ ٹھہر سکوں گی۔ جیسے میں کوئی کُتیا ہوں جو ہر چیز کو برداشت کرلوں —— میں نہیں برداشت کرسکتی"۔ اس نے نہایت غصہ سے کہا۔" مجھے ہزاروں رُپیہ بھی دو تب بھی نہیں ٹھہروں گی۔ میں رات فٹ پاتھ پر گزارنا پسند کروں گی لیکن یہاں نہ رہوں گی"۔

" لیکن کیوں جوہانکا"۔ اس نے مجبوری کے عالم میں کہا۔" کیا میں نے تمھارے احساسات کو صدمہ پہنچایا ہی؟ لیکن تم انکار نہیں کرسکتیں کہ ——

" نہیں۔ نہیں۔ آپ نے میرے احساسات کو صدمہ نہیں پہنچایا"۔ جوہانکا نے نہایت مظلوم لہجہ میں کہا۔" یہ میرے احساسات کو صدمہ پہنچانا نہیں ہی۔ میری الماری کی تلاشی! جیسے میں کوئی چور ہوں۔ مگر کچھ نہیں —— مجھے یہ سب برداشت کرنا چاہیے —— میرے ساتھ کسی نے ایسا سلوک نہیں کیا"۔ اس نے چیخ کر کہا۔ آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش ہونے لگی اور اس نے بھاگتے ہوئے جاکر دھڑ سے دروازہ بند کرلیا۔

وہ بڑا پریشان ہوا۔ عجیب گومگو کا عالم تھا۔ معافی مانگنے کے بجائے یہ تماشہ! آخر اس کا مطلب کیا ہی؟ چوری اور اس پر سینہ زوری۔ رونا چلّانا —— کیوں کہ مجھے معلوم ہوگیا ہی۔ چور ہونے پر شرم نہیں آتی لیکن چوں کہ مجھے معلوم ہوگیا ہی اس لئے توہین سمجھتی ہی۔ کیا پاگل ہوگئی ہی یہ عورت؟

لیکن آہستہ آہستہ وہ تاسف محسوس کرنے لگا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا" ہر شخص میں کمزوریاں ہوتی ہیں لیکن ان کی طرف اشارہ کردینے کے سوا برا بھلا نہیں کہا جاتا۔ انسان غلطیاں کرتا ہی پھر بھی اخلاقی طور پر کس قدر حساس ہوتا اور اپنی غلط کاریوں کے باوجود کس قدر تاثر پذیر ہوتا ہی! اس کی کسی پوشیدہ برائی کی طرف ذرا سا اشارہ کردینا کافی ہی۔ جواب میں فوراً ہی انتہائی دکھ اور بے چینی کا اظہار ہوتا ہی۔ ذرا سوچو تو (خطا کار کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے) کہ دراصل تم خود اس کے خلاف خطا کے مرتکب نہیں ہو رہے ہو؟

چولھے خانے سے دبی دبی سسکیوں کی آوازیں آرہی تھیں۔ اس نے اندر جانا چاہا لیکن دروازہ اندر سے بلند تھا۔ اس نے باہر ہی کھڑے ہوکر سمجھانے کی کوشش کی۔ اسے بُرا بھلا کہا سمجھایا، منایا۔ لیکن جواب میں صرف اور زیادہ پرشور سسکیاں اور سرد آہوں کی آواز سنی۔ وہ اپنے کمرے میں واپس گیا اب اس کے دل پر پہلے سے زیادہ بار تھا۔ اسے اپنی حالت پر رحم آرہا تھا۔ اس کی حالت قابل رحم تھی۔ میز پر وہ تمام چیزیں رکھی ہوئی تھیں جنھیں چرایا گیا تھا۔

نئی قمیصیں، موزے، ٹائیاں، تحفے اور یادگاریں۔ اس نے ان پر محبت سے ہاتھ پھیرا، لیکن اس لمس میں ا[illegible] غمگینی اور مایوسی محسوس ہوئی۔

(کارل کاپک کے ایک افسانے سے ماخوذ)

یہ چڑیاں کیا کہتی ہیں

(عرب کی ایک کہانی)

بہت زمانہ گزرا عرب میں ایک سلطان تھا، جس کا نام محمدؔ تھا۔ اپنے آباد اجداد کی طرح سلطان محمدؔ اپنی
یا کی فلاح وبہبود کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ اس کے صرف دوؔ مشغلے تھے، شکار اور پاس کی سلطنتوں سے
ٹ۔ ظاہر ہی کہ ان دونوں مشغلوں کے لیے کافی رُپلے کی ضرورت تھی۔ اس مقصد کے لیے وہ رعایا
، بہت زیادہ ٹکس وصول کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری بھاری ٹکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی تھی،
کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا۔ ملک میں جتنے نوجوان تھے، وہ جبراً فوج میں بھرتی کیے جاتے تھے تاکہ
یں بہتر سے بہتر حالت میں رہیں مگر ملک کی معاشی اور معاشرتی حالت کو درست کرنے کی طرف کسی کو توجہ نہ تھی۔
دں گاؤں بالکل اجاڑ ہوگئے تھے اور وہاں کے باشندے ریگستانوں میں خانہ بدوشوں کی زندگی بسر کرنے لگے۔

سلطان محمدؔ کا وزیر بہت ہوشیار اور کارگزار تھا۔ ملک کی ابتر حالت کا اُسے اچھیؔ طرح اندازہ تھا اور رعایا
یبتوں اور پریشانیوں کو دور کرنے کی اُسے بڑی فکر تھی مگر وہ سلطان کو اس کے مشغلوں سے باز نہیں رکھ سکتا تھا۔

ایک دن وزیر نے سلطان سے باتوں باتوں میں کہا کہ جب میں نوعمر تھا تو مجھے ایک بڑے بزرگ سے تعلیم
ل کرنے کا فخر حاصل تھا۔ ان بزرگ نے مجھے قرآنِ کریم اور علوم دین کی تعلیم دی، یہ بزرگ پرندوں
لی بھی سمجھتے تھے۔ سلطان کو یہ معلوم کرکے کہ وہ پرندوں کی بولی سمجھتے تھے، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے
رسے کہا، "تم نے بھی اُن سے ضرور پرندوں کی بولی سیکھی ہوگی۔"

وزیر نے جواب دیا، بےشک حضور، میں نے بھی یہ فن تھوڑا بہت اُن سے حاصل کیا ہی لیکن
اپنے استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل نہیں کرسکا۔" سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کہ میرا
پرندوں کی بولی سمجھتا ہی۔ اس گفتگو کے کچھ عرصہ بعد ایک دن بادشاہ اور وزیر شکار کھیل کر واپس آرہے
کہ ایک درخت پر چڑیاں چہچہائیں، سلطان نے پوچھا، "یہ کیا کہہ رہی ہیں؟" وزیر نے اس انداز سے
وہ ان چڑیوں کی باتیں اچھی طرح سمجھ رہا ہی، جواب دیا، "چڑیاں یہ کہہ رہی ہیں کہ بہت جلد بارش ہوگی۔"
ان وزیر کے جواب سے بہت مطمئن ہوا اور اس کی بہت تعریف کی۔

اس واقعہ کے ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد سلطان اور اس کا وزیر پھر شکار کھیلنے کے بعد ایک جنگل سے گزر رہے
رات ہوچکی تھی اور ہر طرف اندھیرا چھا رہا تھا اس لیے وہ اپنے گھوڑوں کو تیز دوڑائے لیے جا رہے تھے کہ یکایک
توؔ چیخنے لگے۔ سلطان نے اپنے گھوڑے کی باگ کھینچی وزیر نے بھی جو اس کے پیچھے پیچھے تھا فوراً اپنے گھوڑے کو روکا
ھبرا کر پوچھا، "کیوں حضور کیا بات ہی؟" سلطان نے کہا بات کچھ بھی نہیں ہی، میں نے ابھی دو الوّؤں کو بولتے

ہوئے سنا، میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ یہ اُلو کیا کہہ رہے ہیں؟" دونوں نے اپنے گھوڑوں کی باگ موڑی اور اس درخت کے نیچے آئے جس پر اُلو بیٹھے ہوئے بول رہے تھے۔ ان کے پہنچنے پر بھی اُلوؤں نے کئی مرتبہ ہُوکیں لگائیں۔ سلطان نے کہا، "تم نے ان کی باتیں سنیں، مجھے بتاؤ یہ کیا باتیں کر رہے ہیں؟"

وزیر نے کچھ ایسا منہ بنایا جیسے وہ بہت توجہ سے سن رہا ہے، اور سر کھجاتے ہوئے بولا، "حضور جانے بھی دیجیے، یہ فضول بکواس کر رہے ہیں، چلیے دیر بہت ہوگئی ہے۔" سلطان نے کہا، "نہیں تمھیں بتانا پڑے گا کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں، جب تک مجھے بتاؤ گے نہیں میں ایک قدم آگے نہیں بڑھوں گا۔"

وزیر نے رکتے ہوئے جھجکتے ہوئے کہا، "حضور دیکھیے جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں اس میں میرا کچھ قصور نہیں ہے۔"

سلطان نے بے چینی کے ساتھ جواب دیا، "ظاہر ہے اس میں تمھارا کیا قصور ہوتا، بتاؤ تو وہ کیا کہہ رہے ہیں۔"

وزیر: حضور! اگر میں ان کی باتیں آپ کو بتاؤں گا تو آپ کو ناگوار گزرے گا، مگر جو کچھ یہ اُلو آپس میں باتیں کر رہے ہیں، اس سے مجھے بالکل کوئی تعلق نہیں ہے۔" سلطان: "بھلے آدمی، میں کہہ چکا ہوں کہ ان کی گفتگو سے تمھیں کیا تعلق، اب تم مجھے فوراً بتاؤ کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں مجھے ہرگز ناگوار نہیں ہوگا، ہاں اگر تم نے بتانے میں دیر کی تو یہ بات ضرور میری برہمی کا باعث ہوگی۔"

وزیر: حضور! یہ اُلو ایک شادی کا ذکر کر رہے ہیں ان میں سے ایک اُلو کا لڑکا ہے اور دوسرے اُلو کی لڑکی ہے جس اُلو کا لڑکا ہے اس نے لڑکی والے اُلو سے پوچھا کہ تم جہیز میں کیا دوگے کیا تم پچاس اجڑے ہوئے گاؤں جہیز میں دینے کے لیے تیار ہو؟ اس کے جواب میں لڑکی والے اُلو نے کہا "یہ بھی کوئی بات ہوئی، آج کل پچاس اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا حقیقت ہے، تم جانتے ہی ہو کہ سلطان محمد کی حکومت میں اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا کمی ہے۔ میں پچاس کے بجائے سو گاؤں آسانی سے اپنی لڑکی کے جہیز میں دے سکتا ہوں۔" سلطان یہ بات سن کر کچھ نہیں بولا، اس نے گھوڑے کو ایڑ لگائی اور محل کی طرف روانہ ہوگیا، وزیر بھی اس کے پیچھے پیچھے چل دیا، راستے بھر دونوں خاموش رہے، کبھی کبھی جب وہ درختوں کے جھنڈ سے نکلتے تھے اور چاند کی روشنی سلطان کے چہرے پر پڑتی تھی تو وزیر کو اندازہ ہوتا تھا کہ سلطان بہت شرمندہ اور غمگین ہے، جب وہ دونوں محل کے قریب پہنچے تو سلطان نے بہت دھیمی آواز میں وزیر کو مخاطب کر کے کہا، "میں بہت ہی پشیمان ہوں کہ میں نے اپنی رعایا کے ساتھ بہت بُرا سلوک کیا ہے، جو لوگ گاؤں چھوڑ چھوڑ کر چلے گئے ہیں تم اُن سب کو بلالو، جو روپیہ میں شکار وغیرہ میں برباد کرتا ہوں، اب وہ میں ان برباد شدہ گاؤں کو آباد کرنے کے لیے صرف کروں گا، اور جہیز کے لیے سو گاؤں کے بجائے لڑکی والے اُلو کو ایک بھی اجڑا ہوا گاؤں نہ مل سکے گا۔"

سلطان محمد اپنے عہد پر قائم رہا، اس کی سلطنت کے اجڑے ہوئے گاؤں رفتہ رفتہ سب آباد ہوگئے، اور رعایا خوش حال ہوگئی، سب کو سخت حیرت تھی کہ سلطان کی طبیعت میں اتنا بڑا انقلاب کیوں کر پیدا ہوا۔ تاریک رات اور اُلوؤں کی باتوں کا حال وزیر کے سوا اور کسی کو معلوم نہ تھا۔

◆

لوگ کہتے ہیں، سانپ گانا سننے کا شوقین ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب سپیرا
بجاتا ہے تو وہ جھومنے لگتا ہے۔ یہ خیال سر تا سر غلط ہے۔ سانپ گانا سن ہی نہیں سکتا،
ے کے کان ہی نہیں ہوتے! جب سپیرا بین بجاتا ہے تو وہ بین کو اِدھر اُدھر ہلاتا بھی
اہے۔ سانپ محض بین کی حرکت کے ساتھ اپنے پھن کو حرکت دیتا ہے۔ اس کے
ادہ کچھ نہیں کرتا۔

ہافکن انسٹی ٹیوٹ میں جو سائنسی تحقیقات کا ایک بہت بڑا ادارہ ہے سانپ
زہر سے بعض بیماریوں کے علاج کے تجربات کیے جا رہے ہیں اور ان میں سے بعض
بات کامیاب ثابت ہو چکے ہیں۔

سانپوں سے لوگ ہمیشہ ڈرتے رہے ہیں اور کچھ ایسا رعب اس کا انسان
اری رہا ہے کہ وہ اس کی پرستش کرنے لگا اور اسے دیوتا سمجھنے لگا۔

سانپ سوائے نیوزی لینڈ اور قطب شمالی کے، دنیا کے ہر حصے میں پائے
تے ہیں، مگر ان کی زیادہ تعداد گرم ہی ملکوں میں ہوتی ہے۔ سانپ کی دو ہزار پانچ سو
وں میں سے چار سو ہندوستان میں پائی جاتی ہیں۔ لیکن سب سانپ زہریلے نہیں
تے۔ صرف چار قسم کے سانپ زہریلے ہوتے ہیں، کوبرا یا کالا سانپ، رسل وائپر
ی، کریٹ اور ایچس۔

اگرچہ سانپ کے پوٹے نہیں ہوتے، پھر بھی ایک جھرجھرا غلاف اس کی آنکھوں
حفاظت کرتا ہے۔ سانپ پیٹ کے بل چلتا ہے، مگر اتنی تیزی سے چلتا ہے کہ اگر زمین کی
ہ ٹھیک ہو تو بارہ میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چل سکتا ہے۔

سانپ کیڑے مکوڑے، چھپکلیاں، مینڈک اور چوہے کھاتا ہے۔ جب سانپ
ر ہو کر کھا لیتا ہے تو وہ کسی تاریک بل میں جا پڑتا ہے اور کئی کئی دن تک پڑا رہتا ہے۔

سانپ کا منہ ۱۸۰ ڈگری تک کھل سکتا ہے۔ وہ سوائے سینگوں، ناخنوں اور
کھُروں کے سب کچھ ہضم کر جاتا ہے۔ اگر صحیح طریقے سے پالا جائے تو کوبرا بھی ہر پالتو جانور
کی طرح پل جاتا ہے اور جب تک اسے مشتعل نہ کیا جائے، وہ کاٹتا نہیں۔

تمام زہریلے سانپوں کے دو زہری دانت ہوتے ہیں، جو جبڑے کی ہڈی میں
مڑے ہوئے لگے ہوتے ہیں۔ یہ دانت نالی دار یا اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں۔ ان دانتوں
کی جڑ میں زہر کے غدودوں کا مسامہ ہوتا ہے۔ جب سانپ اپنے شکار پر حملہ کرتا ہے تو
اس کا منھ کھُلا رہتا ہے اور دانت آگے کی طرف نکل آتے ہیں۔ دانت گوشت میں
گھُس جاتے ہیں، منھ بند ہو جاتا ہے اور زہر دانتوں سے نکل کر زخم میں داخل ہو جاتا ہے۔
یہ سب کام فوراً آنکھ جھپکتے ہو جاتے ہیں۔

جب سانپ کاٹتا ہے تو جسم پر دانتوں کے دو گہرے نشان پڑ جاتے ہیں۔
اگر سانپ زہریلا نہ ہو تو نشانوں کی ایک قطار سی بن جاتی ہے۔ جب ایک کوبرا کاٹتا
ہے تو جس جگہ کاٹا ہے، وہ سرخ ہو جاتی ہے۔ تیس منٹ کے بعد شکار پر غنودگی طاری
ہو جاتی ہے اور ٹانگیں قریب قریب مفلوج ہو جاتی ہیں اور زبان اور حنجرہ میں ورم
ہو جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے اندر سانس اکھڑ جاتا ہے اور آدمی مر جاتا ہے۔ اگر زہر براہ
راست دورانِ خون میں داخل ہو جائے تو اعضا میں شدید اینٹھن پیدا ہو جاتی ہے
اور آدمی فوراً مر جاتا ہے۔ ہندوستان میں ہر سال بیس ہزار آدمی سانپ کے کاٹنے
سے مر جاتے ہیں۔

سانپ کے زہر سے بھی بعض بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ ہافکن انسٹی ٹیوٹ
میں ہر سال ۲۱۰۰ سانپوں کا زہر نکالا جاتا ہے اور اس سے دوائیں تیار کی جاتی ہیں۔
زہر اس طرح لیا جاتا ہے کہ ایک چھوٹے سے گلاس کے منھ پر کپڑا تان دیا جاتا ہے اور

اس پر سانپ سے کٹوایا جاتا ہے۔ زہر کپڑے میں سے چھن کر گلاس میں پہنچ جاتا ہے۔ ایک دفعہ کے کاٹنے میں کوبرا ۲۱ر۰ گرام زہر خارج کرتا ہے۔

زہر جب تازہ ہوتا ہے تو کچھ لیس دار، گاڑھا اور زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ تازے زہر میں بہت سے دانے سے تیرتے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ دانے جلد ہی گلاس کی تہ میں بیٹھ جاتے ہیں اور زہر خشک ہو کر جم جاتا ہے۔

سانپ کا زہر معالجاتی مقاصد کے لیے یونانی، ہومیوپیتھک، ایلوپیتھک اور ویدک طریق علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کوبرے کا زہر کینسر کے ایسے مریضوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے، جن کا آپریشن نہیں ہو سکتا۔ خلل اعصاب، گٹھیا اور ایسے امراض میں جیسے درد اعصاب، جذام اور صرع کوبرے کے زہر سے نہایت کامیابی کے ساتھ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ آیورویدک دواؤں میں کوبرے کے زہر کو بھسم یا کشتہ بنا کر ٹی بی کے مریضوں کے علاج میں استعمال کرتے ہیں۔ سب سے زیادہ کامیابی کے ساتھ سانپ کا زہر سانپ کے کاٹے کے لیے تریاق بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہافکن انسٹی ٹیوٹ میں علم الحشرات کا محکمہ سنہ ۱۹۴۸ء میں قایم کیا گیا تھا۔ اس محکمہ کی نگرانی میں سانپوں کے لیے ایک کھلی ہوئی جگہ مخصوص ہے، جہاں سانپ پلے ہوتے ہیں اور ان کے لیے ان کا قدرتی ماحول مہیا ہے۔ جو زہر اس محکمہ میں فراہم کیا جاتا ہے، وہ سیرم کے محکمہ کو اور دوسری لیبوریٹریوں کو بھیجا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہاں سانپوں کی عادتوں کا مطالعہ کیا جاتا ہے، تاکہ ان کو صحیح طریقہ پر پالا جا سکے اور ان کا زہر حاصل کیا جا سکے۔

انتقاد

"شعر و حکمت"

مصنف : نیر واسطی　　سائز $\frac{18 \times 23}{4}$

صفحات : ۱۶۰ (مع خوبصورت اور دیدہ زیب جلد)

قیمت : تین رُپے　　طابع : فیروز سنز - لاہور

ناشر : رضی الرحمٰن - ادارۂ مطبوعات مجلس بو علی سینا لاہور

کتاب کا نام ہی مصنف کے بیک وقت شاعر اور حکیم ہونے کی شہادت ہے - ابتدائی ۳۹ صفحات میں مصنف نے "حکایت جنوں" کے عنوان سے پندرہ ابواب میں اپنی شاعری کے مختلف ادوار قائم کئے ہیں - ان ادوار میں اپنے حسب نسب، حصول علم و فن، شعر گوئی کا سیاسی رجحان، اختر شیرانی سے تعلقات، اپنی تخلیقات کی شان نزول اور اپنی تصانیف کے بارے میں بڑا بے لوث پیرائیہ بیان اختیار کیا ہے - اس اعتبار سے اس عنوان کو "حکایت جنوں" کے بجائے "حکایاتِ جنوں" کا نام دینا زیادہ مناسب ہوگا - نیر صاحب ملک کے جانے پہچانے نباض اور معیاری اہل قلم ہیں -

اس مجموعے میں نظموں کی تقسیم پانچ عنوانات کے تحت کی گئی ہے - چھٹا عنوان "شہر غزل" ہے جسے ۲۶ غزلوں سے آباد کیا گیا ہے - یہ ہے شعر و حکمت کی کل کائنات -

نیر صاحب کی شاعرانہ عظمت کا ناقابل انکار ثبوت یہ ہے کہ کوئی انفرادی لب و لہجہ نہ رکھنے کے باوجود وہ ہر نظم اور غزل میں تنہا نظر آتے ہیں - ان کی سب سے ممتاز خصوصیت ان کی متاثر ہونے والی طبیعت ہے جو انسانی درد و غم سے لے کر شوخی، رنگینی، نیم نگاہی اور نیم عریانی تک سے یکساں شدت احساس کے ساتھ متاثر ہوتی ہے -

احترام و عقیدت کے معاملے میں ان کے طبعی توازن کا یہ عالم ہے کہ آستاد حسین اور داتا کے حضور سے لے کر اقبال، حسرت، ظفر علی خاں، بزمی اور اختر شیرانی تک اور حسین بی بی اور بیوہ کے آنسو سے لے کر شہزادی مارگریٹ تک سب کے لیے چشم براہ - ان کی چشم محسوسات اتنی سبک اور عمیق کہ ساق صندلیں پر غزالے سے لے کر خط حسن تک ہر جگہ موجود اور مری کی ساریوں سے لیکر بتان شام و لبنان کی عشوہ گری تک سب سے باخبر - الغرض انکی شاعری ایک پیمانے میں کئی شرابوں کا نچوڑ ہے جس میں مذہب سیاست عشق و مستی اور شاعری و سیاحی سب ہی چیزیں شامل ہیں -

صفحہ ۴۱ پر ان کے شعر کا یہ مصرعہ "روتا ہوں زار زار مگر آنکھ نم نہیں" حقیقت کے خلاف ہے - زار زار رونا اشکوں کی فراوانی پر دلالت کرتا ہے - اگر اس کی جگہ "روتا ہوں اس طرح کہ میری آنکھ نم نہیں" کہا جاتا تو مناسب تھا - اسی طرح صفحہ ۸۱ پر "منم طوطی پاکستان کہ از طرز فغاں من - نوائے من بوجد آورد طوطیان ایران را" فغاں من اور نوائے من میں ایک سکوا نہ حرف زائد بلکہ بے محل ہے -

صفحہ ۱۱۶ پر پانچویں شعر کے اس مصرعہ "از رائے آتش گلہائے رنگا رنگ پارس" میں لفظ پارس کو بروزن چارَس باندھا گیا ہے جو صحیح نہیں اور مصرعہ خارج از بحر ہو جاتا ہے صفحہ ۳۰، پر طبیب عصر ہوں اور شاعر یگانہ عصر کہہ کر مصنف نے اپنی شاعری کو طبابت پر ترجیح دی ہے صفحہ ۶۰ پر "گلگشت چمن زار مصلیٰ کہ بہار آید" کہہ کر جو مفہوم پیدا کیا گیا ہے، وہ باوجود کوشش سمجھ میں نہ آسکا - ان چند اشعار سے قطع نظر مجموعے میں بے شمار چونکا دینے والے اشعار ملتے ہیں اور "ہر زخم خوردۂ ذوق" کی تسکین کے لیے خاصا مواد میسر آجاتا ہے - لکھائی چھپائی معیاری اور دیدہ زیب ہے -　　(ش - ل)

"نبض دوراں"

مصنف : پروفیسر شور (علیگ)

ناشر : مکتبۂ افکار رابسن روڈ - کراچی

صفحات : ۳۰۲　　قیمت : چھ رُپے

پہلی جنگ عظیم شروع ہونے سے کچھ پہلے غیر منقسم ہندوستان میں ترقی پسند تحریک ادب کا آغاز ہوا جس نے نوجوان ذہنوں کو بے حد متاثر کیا - زندگی کی سنگین حقیقتیں افسانوں اور شاعری کا اصل موضوع بن گئیں - اس تحریک نے بہت سے کم عیار نوجوانوں کو بھی سہارا دیا مگر خس و خاشاک جلد ہی چھٹ گیا اور جن میں جان تھی وہ اپنے مطالعے، محنت و فکر کی بدولت سامنے آگئے - پروفیسر شور علیگ کا شمار بھی ان شعرا میں ہوتا ہے جن کی شاعری خلوص، سچائی اور فکر کے ہاتھوں پروان چڑھی ہے - فیض اور مجاز کی طرح شور نے بھی رومان و انقلاب کی لے پر گیت گائے ہیں، شور کی رومانی شاعری جذباتی ضرور ہے مگر ہیجانی نہیں، بڑے دھیمے سُروں میں ذکر محبوب اور جلوۂ بتاں کے گیت گائے گئے ہیں جن میں محبت کی آنچ بھی ہے اور عشق کی نفسیات بھی -

"عرض نیاز" "خیر مقدم" "ملاقات" "شہر نگار" "مشعلۂ شاداب" اور "خدائے محبت کے حضور" جیسی موثر نظمیں شامل مجموعہ ہیں - یہ تقسیم ہند سے پہلے کی نظمیں ہیں - شور کے کلام میں فارسی تراکیب اور کہیں کہیں مغلق الفاظ موجود ہیں جن سے اندازہ ہوتا ہے کہ ان کا فارسی کا اچھا مطالعہ ہے - وہ نظیری اور غالب دونوں سے متاثر ہیں یہی وجہ ہے کہ ان کے ہاں حقائق کا عرفان، تخیل، جذبے اور فکر کی گہرائی سے نکھرا ہوا نظر آتا ہے - شور کے کلام میں احساس کی شدت اور فکر کی گہرائی قاری کو زیادہ متوجہ کرتی ہیں اور میرے خیال سے یہی وہ عناصر ہیں جو ان کی شاعری کو زندہ رکھیں گے - شور کے اپنے الفاظ میں اس کی تصدیق اس طرح ہوتی ہے "

میرے حساس دل میں درد ہے سارے گلستاں کا
مجھے ہر شاخ، شاخ آشیاں معلوم ہوتی ہے

انقلاب اور حیات و کائنات کی ذیل میں جو نظمیں ہیں وہ تقریباً سب ہی فکر انگیز ہیں اور بعض نظمیں تو موضوع اور بیان و ادا کے اعتبار سے "معرکے" کی ہیں "خلاق کائنات سے" "نذر دکن" "استبداد" "جشن گل" "نیا صحیفہ" "دلگیر جشن جمہور" "آفتاب ضمیر مشیت" "دولت کی خدائی" "سانپ" "میرا ماحول" "کلیسا" "وادئ نیل" اور "شو پنہار کی منی" جیسی نظمیں فکر و فن کا بڑا حسین امتزاج پیش کرتی ہیں اور شور کی شاعرانہ صلاحیتوں کو تسلیم کراتی ہیں - شور پاکستان کے صف اول کے شعراء میں ہیں وہ جو کچھ کہتے ہیں ڈوب کر اور اپنے موضوع سے پوری طرح خلوص برت کر کہتے ہیں - مجموعے کی ترتیب میں آخری حصے "سرود ناہید" میں ۲۰ غزلیں شامل ہیں - "نبض دوراں" ایک اچھے اور باصلاحیت شاعر کا خوبصورت مجموعہ کلام ہے جو اپنی معنوی خوبصورتی کی بنا پر ہمیں دعوت مطالعہ دیتا ہے -　　(قمر ہاشمی)

"کتاب نما"

صفحات : تقریباً ۱۰۴ - ناشر : ادارۂ مطبوعات مشرق

یونسکو نے اپنی ممبر ریاستوں کو مطالعاتی مواد کی تیاری کے سلسلے میں، ہر ممکن مدد دینے کا ایک منضبط پروگرام بنا رکھا ہے اور ایران، برما، پاکستان، سیلون اور ہندوستان کے لیے ایک علاقائی مرکز کراچی میں ڈاکٹر سید اختر حسین رائے پوری کی سربراہی میں قائم کیا ہے - کتاب نما کی ترتیب و تیاری اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جو انجمن ترقی اردو اور یونسکو کی باہمی معاونت سے منظر عام پر آئی ہے -

ابتدائی ۳ صفحات میں کتاب نما کی اشاعت کی ضرورت پر روشنی ڈالی گئی ہے اور یونسکو کی تہذیبی سرگرمیوں کے شعبہ کو ہدیہ تشکر پیش کیا گیا ہے -

اب تک جو فہرستیں ہمارے سامنے آئی ہیں، وہ مختلف کتابی اداروں کی انفرادی کوششیں کہی جاسکتی ہیں - ان میں کوئی ایسی مخصوص فہرست نہیں نظر آتی جس میں مصنف کے نام سائز اور صفحات کے علاوہ کوئی اور ضروری تفصیل بھی ہو لیکن "کتاب نما" کی ترتیب میں یہ تفصیلات تک موجود ہیں کہ کس کس موضوع پر کون کونسی کتب ہیں اور وہ کس درجے کے لوگوں کے لیے ہیں - قسم طباعت، تاریخ اشاعت، حتیٰ کہ غلاف و صفحوں تک دے دیا گیا ہے ممکن ہے کوئی کمی یا کوتاہی رہ گئی ہو لیکن یہ ماننا پڑتا ہے کہ اردو میں غالباً یہ اپنے قسم کی پہلی اور قابل قدر کوشش ہے -

کتاب نما کی اشاعت سے اس دور کی انتہائی مصروف زندگی کو حصول تفصیلات کی بھاگ دوڑ سے بچا کر ایک انسانی ہمدردی کا فرض ادا کیا ہے -

(ش - ل)

فرشتے کے ہاتھوں شفا

اب سے سینتالیس برس پہلے جب ڈوروتھی کیرین چھوٹی سی بچی تھیں تو وہ سخت بیمار پڑ گئی تھیں، بائیس ڈاکٹروں سے مشورہ لیا گیا، ان سب کی رائے یہ تھی کیرین اب زندہ نہیں رہ سکتیں، اس کے بعد وہ بے ہوش ہو کر گر پڑیں، وہ کہتی ہیں کہ اسی حالت میں ایک فرشتہ آیا اور اس نے مجھ سے کہا کہ اُٹھ کر چلو پھرو۔

جب کیرین کو ہوش آیا تو وہ فوراً اپنے بستر سے نیچے اتریں، اس وقت انھیں بھوک معلوم ہو رہی تھی اس لیے وہ سیدھی باورچی خانے میں پہنچیں اور وہاں گوشت اور پڈنگ وغیرہ جو کچھ ہاتھ لگا کھا لیا، ڈاکٹروں نے ان کا پھر معائنہ کیا اور کہا کہ وہ بالکل تندرست ہو گئی ہیں۔

اسی دن سے کیرین نے اپنی زندگی بیماروں کی تیمار داری کے لیے وقف کر دی اور برس وُوڈ میں ایک غیبی شفا بخشی کا مرکز قائم کر دیا، حال ہی میں موجودہ زمانے کے اس معجزے کی یادگار منانے کے لیے ایک بڑا اجتماع برس وُوڈ میں ہوا تھا۔

خودکشی جرم نہیں ہے

انگلستان میں ایک بل کا مسودہ تیار کیا جا رہا ہے جس کی رو سے خودکشی اس ملک میں جرم نہیں رہے گی۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن اور مجسٹریٹ ایسوسی ایشن کی ایک مشترکہ کمیٹی نے یہ سفارش کی ہے کہ جو شخص خودکشی کرنے کی کوشش کرے اُسے مجرم نہیں قرار دینا چاہیے۔ کمیٹی کی رائے یہ ہے کہ جو لوگ خودکشی کرنا چاہتے ہیں، ان کا دماغی توازن صحیح نہیں ہے، ان کے علاج کی ضرورت ہے۔ قانون کا اس معاملے میں دخل دینا مناسب اور ضروری نہیں ہے۔

ثقلِ سماعت کا علاج

شمالی نیوزی لینڈ کے ایک شہر پامرسٹن میں ایک پندرہ سالہ لڑکی تھی جو چھ سال سے بہری تھی اور بہت سے ماہر ڈاکٹروں کے علاج سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ ایک دن وہ اپنی چھوٹی بہن سے کھیل رہی تھی، وہ اپنی بہن کے تکیہ مارتی تھی اور اس کی بہن اس کے تکیہ پھینک کر مارتی تھی۔ ایک تکیہ اس لڑکی کے اس قدر زور سے آ کر لگا کہ وہ گر پڑی اور اس کا سر کوچ سے جا کر لگا، چند منٹ بعد اس کی ماں اس کے یہ الفاظ سن کر حیرت میں رہ گئی کہ میں اب اچھی طرح سُن سکتی ہوں۔

چھوت کی بیماریوں کا خاتمہ

عالمی حفظانِ صحت کے ڈائرکٹر جنرل ڈاکٹر این۔ جی کینڈاؤ نے نیویارک میں کہا، "مستقبل قریب میں چھوت کی اکثر بیماریوں کا خاتمہ ہو جائے گا، ملیریا اب نصف کے قریب ختم ہو چکا ہے، اس کے استیصال کے لیے جو منصوبہ بنایا گیا تھا وہ بہت کامیاب رہا، جو بیماریاں عنقریب ناپید ہو جائیں گی وہ ہیں آتشک، چیچک، سل و دق اور جذام"۔ انھوں نے مزید کہا، "بلاشبہ کینسر اور امراضِ قلب کو بھی سائنس کے سامنے جھکنا پڑے گا"۔ ڈاکٹر کینڈاؤ نے یہ بھی کہا "عالمی حفظانِ صحت کی انجمن دماغی امراض کے علاج کے لیے بھی پوری طرح کوشش کر رہی ہے۔"

شیر خوار بچے کے دل میں سوئی

یوگوسلاویہ میں ایک آٹھ مہینے کے بچے کو اس کے ماں باپ اسپتال میں لے گئے اور بتایا کہ اس بچے کو دورے پڑتے ہیں اور اس کے ہاتھ پاؤں اینٹھ جاتے ہیں۔ پہلے تو ڈاکٹر اس کا کوئی سبب معلوم نہ کر سکے لیکن جب ایکس رے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ بچے کے دل کے اندر ایک سوا دو انچ کی سوئی موجود ہے۔ بچے کے سینے پر کوئی سوراخ نہیں تھا جس سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ سوئی کئی روز پہلے دل میں داخل ہوئی تھی، یہ سن کر بچے کے ماں باپ کو یاد آیا کہ ایک ہفتہ

ی دادی کی ایک سوئی کھو گئی تھی اور تلاش کرنے کے باوجود وہ نہیں ملی
تو یہ ہوا کہ بچہ زمین پر گرا اور اس کے سینے میں سوئی اتر گئی یا پھر اس کی
نے اسے گود میں لیا ہوگا اس وقت سوئی اتری۔

آپریشن خطرناک تھا، لیکن بچے نے اُسے بہت اچھی طرح برداشت کیا۔
ل کے اندر سے نکال لی گئی اور اب اس کی صحت بحال ہو رہی ہے۔

ک گئی، آپریشن ہوتا رہا

بجلی کے تار میں خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے ایک اسپتال کے آپریشن
ں آگ لگ گئی، ایک طرف بجلی بنانے والا بجلی کے تار ٹھیک کرنے کی کوشش
ا اور دوسری طرف اس سے چند فٹ کے فاصلے پر ایک شخص کا آپریشن
نا، آپریشن تھیٹر کی دیوار سے دھواں نکل نکل کر آپریشن کی میز تک پہنچ
ر سرجن اور اس کے ساتھی برابر اپنے کام میں مصروف تھے۔ چار آگ بجھانے
ن اسپتال میں پہنچ چکے تھے مگر آپریشن ایسی نازک منزل پر تھا کہ آگ بجھانے
ا اندر نہیں آنے دیا گیا۔

اسپتال کے ایک منتظم نے کہا کہ آپریشن کو کسی طرح بھی نہیں روکا جا سکتا
سے کامیابی کے ساتھ انجام کو پہنچانا پڑا۔

معالجہ حکومت کے ہاتھ میں

اس سال کے شروع سے چیکوسلاویکیہ میں طب کی پرائیویٹ پریکٹس
ی گئی، حکومت نے ایک قانون پاس کیا ہے جس کی رو سے تمام ڈاکٹر مع
کے ڈاکٹروں کے، حکومت کے حفظانِ صحت کے محکمہ سے متعلق ہو گئے ہیں
ند ماہروں اور یونیورسٹی کے پروفیسروں کو پرائیویٹ طور پر مریضوں
ی اجازت دی گئی ہے، مگر انھیں بھی غریب مریضوں کو طبی سرٹیفکیٹ
اجازت نہیں ہے اور نہ وہ کوئی ایسی دوا کسی مریض کے نسخہ میں لکھ سکتے
ی قیمت حکومت ادا کرتی ہے۔

اس نئے قانون کی رو سے چیکوسلاویکیہ میں ڈاکٹر بھی وکیلوں کی طرح
ملازم ہو گئے۔

ی عمر کے لیے بلیرڈس

آرنج فری اسٹیٹ (جنوبی افریقہ) کے شہر مارکو یرڈ میں ۹۱ سال
لیم بہنیں ہیں، وہ کہتی ہیں کہ روزانہ بلیرڈ کا ایک کھیل ایک برج کا
ر پابندی کے ساتھ روزانہ تیرنا یہ چیزیں ایک تندرست طویل عمر کے لیے
ضروری ہیں۔ انھوں نے اپنی سالگرہ کے موقع پر اپنے احباب سے کہا کہ ہم دونوں
گرمی کے موسم میں اپنے گھر کے تالاب میں روزانہ تیرتے ہیں اور بلیرڈ اور برج
بھی پابندی کے ساتھ کھیلتے ہیں۔ ان دونوں بہنوں کی شادیاں بیس برس
کی عمر میں ہو گئی تھیں اور ان کے متعلق بعض بڑی دلچسپ کہانیاں لوگ
سناتے ہیں، ایک بات ضرور ہے کہ اب تک وہ بہت چست اور تندرست ہیں۔

وہ دونوں اس درجہ ہم شکل ہیں کہ ان کے خاوند اور ان کی بیٹیاں تک
دھوکا کھا جاتی ہیں۔

خوراک کے بجائے گولیاں

کینیا میں کچھ برطانوی فوج رہتی ہے، تین ہفتے تک ان فوجیوں کو غذا کے
بجائے گولیاں کھلائی گئیں۔ یہ تجربہ ماہرینِ غذا نے کیا ہے، یہ گولیاں اسی قسم کی
ہیں جیسی ایورسٹ کی برطانوی مہم کے اراکین کے ساتھ تھیں۔ یہ مقوی غذا کا
راشن چھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں رکھ کر تقسیم کیا جاتا ہے، ان گولیوں میں اتنے
ہی حرارے ہوتے ہیں جتنے صحت بخش غذا میں ہونے چاہییں۔

فوج کے باورچی خانے کا تیار کیا ہوا کھانا کھانے والے سپاہیوں کو ان
چھوٹی چھوٹی گولیوں کو غذا کے بدلے میں کھانے کے لیے مشکل سے راضی کیا جا سکا
ان کی کسی طرح سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ان ننھی ننھی سی گولیوں میں زندگی کیوں کر
گزاری جا سکتی ہے، بہت غور کے ساتھ ان گولیوں کو کھانے والے سپاہیوں کا
معائنہ کیا گیا، انھوں نے بیان کیا کہ ان گولیوں کے کھاتے ہی بھوک تو بالکل
غائب ہو گئی، تین ہفتے کے بعد جب ان سپاہیوں کا وزن کیا گیا تو معلوم ہوا
کہ ہر ایک سپاہی کے وزن میں ۱½ پونڈ کا اضافہ ہوا ہے۔

ضمیمہ ہمدرد صحت

فہرست ادویہ

ہمدرد

آئندہ صفحات میں ہمدرد کی فہرست ادویہ درج کی جا رہی ہے۔ اس فہرست میں دواؤں کے ناموں کے علاوہ ان کے مفصّل افعال و خواص درج ہیں۔ فہرست کے آخر میں "نرخنامہ" بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دواؤں کی خوردہ قیمتیں درج کی گئی ہیں۔

نرخنامہ میں کتابت کی بعض غلطیاں رہ گئی ہیں۔ اس لیے مندرجہ ذیل ادویہ کی قیمتیں درج کی جا رہی ہیں۔ نرخنامہ میں بھی اس کے مطابق کر لیجیے۔

نام دوا	مقدار	قیمت			نام دوا	مقدار	قیمت		
ٹانزل	خورد	۰	۱۳	۰	کشتہ حجر الیہود	ایک تولہ	۰	۰	۲
ٹانزل	کلاں	۰	۹	۱	کشتہ خبث الحدید	ایک تولہ	۰	۸	۱
جوارش جالینوس	۱۰ تولے	۰	۱۳	۲	نونہال گرائپ مکسچر	فی شیشی	۰	۸	۱
جوارش جالینوس	۲۰ تولے	۰	۴	۵	ہمدرد بام	ٹیوب	۰	۷	۱
جوارش سفرجلی قابض	۱۰ تولے	۰	۳	۲	ہمدرد مرہم	ٹیوب	۰	۶	۱
سفوف الاصلاح	ایک تولہ	۰	۱۲	۰	ہمدرد بے بی ٹانک	ایک شیشی	۰	۱۲	۲
شافی	ایک شیشی	۰	۱۲	۲					
کھل چکنی دوا	ڈیڑھ ماشے	۰	۱۰	۰					

نوٹ:- شافی، شربت اکسیر خاص، شربت فولاد کی درج شدہ قیمتیں خوردہ ہیں باقی شربتوں کی قیمتیں ایکس فیکٹری پرائس ہیں۔